

*Н.Н. Васягина, К.В. Адушкина*

**СЕМЕЙНОЕ САМОСОЗНАНИЕ ЖЕНЩИНЫ:  
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ**

*Учебное пособие*

*Екатеринбург, 2015*

**УДК 159.923.2 - 055.2 (075.8)**

**ББК Ю 932.31 я7**

**В 20**

**Васягина Н.Н., Адушкина К.В. Семейное самосознание женщины: психологический практикум [Текст] /Н.Н. Васягина, К.В.Адушкина; Урал.гос. ун-т. Екатеринбург, 2015.–217с.**

***ISBN 978-5-7186-0722-2***

***Рецензенты:***

доктор психологических наук, профессор В.К. Шабельников

доктор педагогических наук, профессор Е.А. Казаева

Настоящее учебное пособие носит интегрированный характер и может использоваться студентами психолого – педагогических направлений при освоении курсов, связанных с изучением семьи и семейных отношений. Материалы, представленные в пособии обеспечивают формирование у студентов компетенций в области диагностики, анализа, психологического сопровождения семьи и ее отдельных членов. Пособие будет полезно специалистам по работе с семьей, педагогам-психологам, а также всем читателям, интересующимся проблемами психологии семьи.

***ISBN 978-5-7186-0722-2***

© Н.Н. Васягина,  
К.В. Адушкина  
© УрГПУ, 2015

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>4</b>
<b>ГЛАВА 1. СЕМЕЙНОЕ САМОСОЗНАНИЕ ЖЕНЩИНЫ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН .....</b>	<b>6</b>
1.1      Общее понятие о семейном самосознании .....	6
1.2      Семейные отношения как условие формирования семейного самосознания.....	16
1.3      Особенности семейного самосознания женщины ...	39
<b>ГЛАВА 2. ДИАГНОСТИКА СЕМЕЙНОГО САМОСОЗНАНИЯ ЖЕНЩИНЫ .....</b>	<b>63</b>
2.1. Методы диагностики семейных ролей женщины .....	63
2.2. Методы диагностики когнитивного компонента семейного самосознания женщины .....	74
2.3. Методы диагностики эмоционального компонента семейного самосознания женщины .....	81
2.4. Методы диагностики поведенческого компонента семейного самосознания женщины .....	93
<b>ГЛАВА 3. ГАРМОНИЗАЦИЯ СЕМЕЙНОГО САМОСОЗНАНИЯ ЖЕНЩИНЫ .....</b>	<b>139</b>
3.1. Гармонизация семейного самосознания женщины в условиях индивидуальной работы .....	139
3.2 Гармонизация семейного самосознания женщины в условиях групповой работы .....	157
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</b>	<b>201</b>
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....</b>	<b>203</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Глобальные и специфически российские социальные процессы, самым серьезным образом сказываются на семье и семейных отношениях. Обобщая данные многочисленных исследований, можно выделить две основные тенденции, определяющие развитие семейных отношений в современном российском обществе. Во-первых, усиление автономности личности: преобладание субъективного начала, профессиональная и экономическая независимость от семьи, эгалитаризация отношений, свобода выхода и самопричисления делает современного человека всё более активным субъектом семейных отношений. Во-вторых, феминизация современной семьи: трансформация семьи и семейных отношений неразрывно связана с процессом женской эмансипации, в результате которой основные семейные функции сосредоточились в руках женщины, при этом лидерство мужчины приобретает формальный характер. В свете вышеизложенного особый интерес приобретает семейное самосознание женщины, как осознание себя членом семьи и субъектом семейных отношений. Обращение к данному феномену дает возможность не только оценить состояние современной российской семьи в преломлении через основное образование личности женщины – ее самосознание, которое является смыслообразующей составляющей субъектности личности, но и эффективно осуществлять психолого-педагогическое сопровождение женщины, обеспечивая ее личностное самосовершенствование и гармонизацию семейных отношений.

В основу настоящего учебного пособия положена авторская идея о семейном самосознании как субъективной психологической реальности,

представляющей проекцию самосознания личности на семейную сферу и направленную на осознание себя членом семьи, субъектом семейных отношений (Н.Н. Васягина, К.В. Адушкина). Серьезные научные исследования, проводимые авторами, а также многолетний опыт семейного консультирования, позволил обосновать трехкомпонентную структуру семейного самосознания, определить содержательную наполненность каждого структурного компонента и описать типологию женщин, отражающую специфические особенности их семейного самосознания, а также выделить речевые маркеры, которые уже в процессе первичной консультации позволяют определить принадлежность женщины к тому или иному типу.

Значительный объем учебного пособия представлен в виде практикума, включающего подробное описание диагностических процедур, специфику индивидуальной и групповой работы с женщинами, обратившимися за психологической помощью в решении семейных проблем. В отличие от альтернативных подходов, предлагаемая авторами концепция позволяет осуществлять семейное консультирование женщины без привлечения других членов семьи.

Материалы, представленные в настоящем учебном пособии, могут быть использованы в процессе реализации программ высшего профессионального образования психологических и психолого-педагогических направлений, в учебных курсах психологии семьи и семейного консультирования, общей психологии, психологии личности и т.п., а также при повышении квалификации и профессиональной переподготовке специалистов, профессиональная деятельность которых связана с сопровождением семьи.

# **ГЛАВА 1. СЕМЕЙНОЕ САМОСОЗНАНИЕ ЖЕНЩИНЫ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН**

## **1.1 Понятие о семейном самосознании**

Несмотря на активное наращивание психологических знаний о семье и семейных отношениях, некоторые явления, порожденные семейным взаимодействием, так и остаются малоизученными. К такому относится и область семейного самосознания.

Термин «семейное самосознание» был введен в научный оборот сравнительно недавно. Различные авторы используют такие понятия как, «образ Мы» (А.О. Карабанова, Т.М. Мишина, А.В. Черников), «семейная идентичность» (Н. Аккерман), «эмоциональное и когнитивное Мы семьи» (Л.Б. Шнейдер, В.В. Столин), «карта семьи» (С. Минухин, Ч. Фишман), «имплицитная теория семьи» (А.Г. Лидерс, О.А. Минеева), «имплицитная концепция семьи» (Е.Ю. Алешина, Л.Я. Гозман), «семейный нарратив» (Е.Е. Сапогова), «семейная ментальность» (Е.А. Морозова, Н.А. Нечаева, Т.Ю. Сорокина) «внутренняя картина семьи» (Э.Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис), «семейные мифы» (А. Феррейра, А. Эллис, А.Я. Варга), «модель семьи» в применении к научным теориям и «образ семьи» в применении к обыденным представлениям.

При рассмотрении особенностей функционирования самосознания в семье центральной является проблема выбора его определения. Анализ научной литературы позволяет выделить в истории современной психологии семьи три теоретические позиции относительно

категории семейного самосознания: групповая, системная и индивидуальная.

Согласно первой, семья представляет собой группу людей, имеющих общие интересы, а семейный контекст рассматривается как среда социализации и развития личности.

Так, У. Тарновска-Якобец определяет семейное самосознание как целостное интегрированное образование - «образ семьи», выполняющее консолидирующую роль в функционировании семьи. При этом важной функцией семьи является социализация, а определяющим фактором семейной социализации выступает родительство. Успешность социализации в семье определяется наличием у нее достаточного воспитательного потенциала, который заключается в способности семьи создать в рамках объективно данной ребенку социально-педагогической среды необходимые условия его максимального личностного развития, формирования самостоятельности и активной социальной позиции.

С точки зрения Е.А. Морозовой, семья первичная микросреда становления личности, в тоже время выступает основой формирования ментальности её членов, занимая срединное положение между реальным и идеальным, коллективным и индивидуальным. Семейная ментальность представляет собой культурно-исторический феномен, регулирующий брачно-семейные отношения, поддерживающий социокультурную идентичность и способствующий передаче семейных обычаев и традиций (В.А. Сонин, Н.Н. Посысов, И.А. Мажаровская, Т.Ю. Сорокина, А.Ф. Поломошнов и др.). Семейная ментальность является идеальным продуктом совместной деятельности членов

семьи как субъектов взаимодействия и содержит в себе многоуровневые представления о семье.

Семейное (микрогрупповое) самосознание становится важным фактором в понимании семейной социализации в рамках «семейной психологической культуры» Е.Е. Сапоговой. Система значений, символизируемых качеств, атрибутов, отношений, поведенческих паттернов образуют «семейный нарратив». В «семейный нарратив» входят «тайные» тексты, ритуальные послания, семейные истории, наставительные повествования, указания на должное и осуждаемое поведение, т.е. те традиционные, отбираемые годами внутри поколений семьи, тексты, которые создают своеобразную «семейную психологическую культуру».

Каждый член семьи как носитель семейного нарратива обладает потенциальной внутренней готовностью обогащать и трансформировать текст, то есть подвергает его собственной ментальной переработке (Е.А. Морозова, Т.Ю. Сорокина). Семейный нарратив воспроизводится в сознании разных субъектов семьи по-разному (что-то опускается и добавляется), и ему приписывается различная семантика, то есть он подвергается альтернативной символизации (В.Ф. Петренко, А.Г. Шмелёв, Е.Ю. Артемьева, Ч. Осгуд и др.).

Семейное самосознание находит отражение в «семейном фольклоре», который представлен в устойчивых семейных нарративах: преданиях, сказках, «наследственности», «судьбе рода», «семейной истории», а также сновидениях, которые более распространены в женской среде и играют особую роль во взаимоотношениях матерей и дочерей, системе семейных игр,



ритуалов и других понятиях (Б.Н.Путилов, Е.В. Душечкина, И.А. Разумова и др). Одним из важнейших факторов семейного самосознания выступают представления об общем происхождении родственников, отнесенность к этнической или социальной общности, к местности и воплощается в семейных преданиях, меморатах или особых речевых формулах.

Данный подход служит средством накопления и передачи этнокультурного и собственного семейного опыта, способствует самоопределению личности. Каждый субъект выступает в роли носителя микрогрупповых (семейных), этнологических, общечеловеческих и других прецедентных текстов. Подобные тексты в большей мере составляют содержание и формы взаимоотношений, их знание для человека определенной социокультурной общности и каждой конкретной семьи предполагается само собой разумеющимся.

Согласно второй позиции - семья рассматривается как целостная система, не сводимая к суммарной совокупности её членов. Такая трактовка характерна для системного подхода, возникшего во второй половине 60-х годов XX века (М. Боуэн, С. Минухин, Ч. Фишман, А. Кестлер, Б. Кристенсен, В. Сатир, А.Я. Варга, А.В. Черников, А.Г. Лидерс, И.Ю. Хамитова, О.А. Карабанова, Л.Б. Шнейдер, и др.). В данном психотерапевтическом подходе акцентируется, что намерения и поступки людей вторичны и подчиняются законам и правилам функционирования семейной системы, а также указывается влияние семьи, её прошлого (семейной истории), настоящего на индивидуальное психическое развитие её членов. Рассмотрим подробнее.

Н. Аккерман, один из основателей семейной психотерапии, ввел понятия «идентичность» и «стабильность» семьи. Автор обозначил семейную идентичность как содержание ценностей, устремлений, экспектаций, тревог и проблем адаптации, разделяемое членами семьи или взаимодополняемое ими в процессе выполнения семейных ролей.

Позднее понятие «семейная идентичность» интерпретируется как «эмоциональное и когнитивное Мы» В.В. Столиным в представлениях о семье как динамической системы и Л.Б. Шнейдер как показателя психологического здоровья семьи. Феномен «идентичности» данными авторами рассматривается как субъективный аспект семейной целостности, неразрывно связанный с самосознанием личности и характеризующийся различной степенью включения или противопоставления «Я» и «Мы».

Смысл «Я» образуется как отношение собственных качеств, свойств, целей, которые с развитием личности углубляются и расширяются благодаря переплетению деятельностей и взаимоотношений субъекта. В семье как динамической системе, согласно В.В. Столину, должны учитываться не только факторы социальных условий, в которых она находится, но и личностные изменения всех членов семьи для сохранения некоторого внутреннего равновесия. Это равновесие достигается специфическим распределением прав и обязанностей, формированием норм, планов, требований к семейным взаимоотношениям и сохранением некоторой стабильности. В единстве идентичность и стабильность семьи выполняют важную функцию сохранения «Мы», состоящего из автономных и

взаимозависимых «Я», изменения его содержание в соответствии с требованиями развития индивида и всей семьи, при этом контролировать неизбежно возникающие противоречия и конфликты.

При работе по изучению взаимодействия членов семьи на основе их характерологических особенностей, установок, мотивации и самооценки Т.М. Мишина вводит понятие «образ семьи» или образ «Мы», как своеобразное семейное самосознание. По определению О.А. Карабановой семейное самосознание - согласованный образ семьи, представления о ценностях семьи, её статусе, образе жизни, ролях, нормах, правилах взаимодействия, разделяемые всеми членами семьи. Оно определяет стиль семейной жизни, характер и правила группового и индивидуального поведения. Главной функцией образа «Мы» является регуляция поведения семьи на основе согласования позиций отдельных её членов.

В динамичной системе семейного контекста неадекватный образ «Мы» принимает форму семейного мифа. Семейные мифы способствуют поддержанию дисфункциональных отношений в семье, в результате чего потребности ее членов в росте и изменении, в самоактуализации и кооперации оказываются неудовлетворенными, а семья в целом ригидно воспроизводит свой прошлый опыт, мало учитывая изменения в большой системе - обществе (Т.М. Мишина, О.А. Карабанова, И.А. Розумова, В.В. Сапогова, К.А. Богданов, А.Я. Варга, Э.Г.Эйдмиллер, С. Кратохвил, О.А. Минеева И.Е. Романова, M. White, K. Elles, M. Andolfi и др.)

Семейные психотерапевты и консультанты говорят о том, что та или иная жизнеспособная структура семьи необходима для выполнения главной задачи: формируя семейное самосознание членов семьи, поддерживать индивидуальность, создавая ощущение принадлежности к целому (С. Минухин, А. Кестлер, Ч. Фишман, Т. Геринг, Д. Олсон и др.). Он знает, что влияет на поведение других, а те влияют на его поведение. Со временем в семье возникают стереотипы взаимодействия, которые создают «карту семьи».

В свою очередь, Э.Г. Эйдемиллер и В. Юстицкий предложили понятие «внутренний образ семьи», состоящий из семейных представлений и постулатов, типовых ситуаций (сценариев) повседневной жизни семьи. Он образует основу представлений каждого конкретного индивида о семье и своей вовлеченности в семейные отношения, связан с прошлым семьи и её будущим, когда человек думает как поступить в той или иной ситуации, ищет пути решения семейных противоречий и конфликтов.

Для понимания механизмов восприятия членами семьи друг друга и построения образа семьи изучаются имплицитные теории (концепции) семьи, (Л.Р. Барнхил, А.Г. Лидерс, О.А. Минеева, Н.Н. Лебедева, Ю.С. Белецкая, Ю.А. Калашникова, А.П. Познанская, Н.В. Былинская, С. Московичи, Л.Я. Гозман и Ю.Е. Алешина). Здесь семья выступает в качестве части модели мира человека, которая закладывается в результате собственного опыта в родительской семье, опыта предыдущих поколений семьи и общественного опыта.

Семейное самосознание формируется и изменяется под действием изменившихся обстоятельств и особенностей их переживаний, а также по средствам наследования внутрисемейных паттернов отношений, которые повторяются из поколения в поколение.

В результате анализа вышеизложенных двух позиций понимание «семейного самосознания» раскрылось одновременно и целостным, интегративным, и неоднородным, многомерным психологическим феноменом, который рассматривался в качестве структурного компонента личности, оказывающего влияние на её представление о себе в семье, иерархию ценностей, стиль поведения и образ жизни.

Однако, как уже отмечалось выше, трансформация социокультурных ориентиров приводит сегодня к обострению системного кризиса семьи. Это обусловлено тем, что семья уже не выглядит структурой подавляющей индивидуальность личности. Атмосфера личного успеха, «потребность почувствовать интенсивно самого себя» направляет каждого человека на путь индивидуализма, а потому возникает необходимость сконцентрировать внимание на исследовании закономерностей межличностных отношений в семье, внутрисемейных отношений с позиций влияния на становление и развитие семейного самосознания личности каждого члена семьи.

В этой связи, в основу настоящего учебного пособия положена авторская идея о *семейном самосознании как субъективной психологической реальности, представляющей проекцию самосознания личности на семейную сферу и направленную на*

*осознание себя членом семьи, субъектом семейных отношений* (Н.Н. Васягина, К.В. Адушкина).

Семейное самосознание в контексте индивидуального подхода, как фундамент, образец семейного бытия, основано, с одной стороны, на реальных внутрисемейных отношениях, закрепленных посредством межпоколенной трансляции типичных стереотипов социального взаимодействия, определяющий отношение человека к семье и закладывающий нормативные идеалы во внутрисемейных отношениях: о нормах мужского и женского поведения, о смысле и содержании брака, о характере мужской и женской роли. На первый план здесь выходят такие личностные составляющие семейного самосознания как установки, ценности, полоролевые стереотипы сопряженные с реализацией разнообразных семейных отношений. С другой стороны, являются смысло-жизненной основой становления как субъекта, направлено на осознание различных сторон своей психической активности, при которой происходит преобразование как семьи так и каждого члена семьи. Под таким углом зрения особую значимость приобретает содержание различных аспектов осознания себя членом семьи: представления о себе в семейных отношениях (когнитивный компонент семейного самосознания), самоотношение, оценка себя, отношения к другим членам семьи (эмоциональный компонент семейного самосознания); особенности взаимодействия с разными членами семьи при выполнении семейных ролей и функций в различные периоды семейной жизни (поведенческий компонент семейного самосознания), каждый из которых будет приобретать своеобразное

смысловое наполнение, преломляясь через весь спектр семейных отношений.

Примерами исследования отдельных аспектов семейного самосознания являются изучение материнства, отцовства, как части личностной сферы (Н.Н. Васягина, Е.И. Захарова, Г.Г. Филиппова, В.И. Брутман, И.Ю. Хамитова, Л.Б. Шнейдер, А.С.Спиваковскаядр); негативное психологическое наследование (Т.М. Мишина, Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис, Е. Артамонова, В.С. Торохтий, В.К. Мягер, Я.Л. Коломинский и др.); влияние субъективных образов родителей на выбор будущих супругов (О.С. Прилепских, Е.Ю. Трошина, С.Ю. Лавренчук), на формирование тех или иных черт личности и её смысловых ориентиров (А. Адлер, З. Фрейд, Э. Берн, И.В. Дубровина, И.С. Кон, Р.В. Овчарова, Н. Пезешкиан); самореализация личности в семейной сфере (Л.А. Коростылёва, И.В. Корсун) и др. В отличие от альтернативных вариантов, в настоящем учебном пособии отражена целостная характеристика семейного самосознания женщины в единстве его когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов и сложившегося во всем многообразии семейных отношений. Именно такой подход позволяет не только знать особенности функционирования семейного самосознания, но и эффективно осуществлять психолого-педагогическое сопровождение женщины, обеспечивая ее личностное самосовершенствование и гармонизацию семейных отношений.

## 1.2. Семейные отношения как условие формирования семейного самосознания

Как было отмечено в предыдущем параграфе, целостность семьи формируется из разного рода отношений, которые связывают членов этой семьи. На данный момент в психологии нет единого понимания и определения семейных отношений, однако, можно выделить два основных ракурса их рассмотрения: содержательный, где семейные отношения рассматриваются как совокупность супружеских, детско-родительских и родственных отношений, либо структурный, где отдельные виды семейных отношений, рассматриваются как сложные структурные образования, представленные, как правило совокупностью трех компонентов: познавательного (восприятие и понимание членами семьи друг друга), эмоционального (межличностная привлекательность\ антипатия) и поведенческого (взаимовлияние и ролевое поведение). Учитывая данное обстоятельство, в настоящем учебном пособии, мы предпримем попытку объединения обозначенных выше традиций и рассмотрим семейные отношения как систему индивидуальных связей личности с членами своей семьи (супружеских, детско-родительских и родственных), оценку членами семьи связей друг с другом, и проявление этих связей в поведении.

В настоящем параграфе рассмотрим каждый из видов семейных отношений с ориентацией на включенность в них женщины, которые в совокупности определяют семейное самосознание женщины.

Брак – исторически изменяющаяся социальная форма отношений между мужчиной и женщиной, посредством которой общество упорядочивает и санкционирует их половую жизнь и устанавливает супружеские права и обязанности. Именно *супружеские отношения*, как показывают многочисленные исследования (Т.В. Андреева, Е.И. Артамонова, Е.В. Екжанова, Е.В. Зырянова, С.В. Ковалев, В.А. Сысенко и



др.), составляют основу семьи. Супружество рассматривается как центр тяжести всей семьи, её фокус, точка притяжения, которая либо превращает семью в единое целое, либо разгоняет её членов по орбитам одиночества. Поэтому значение гармонии супружеских отношений трудно переоценить – для сохранения семьи, её счастья, для выполнения ею своих функций.

В 1950 году А.Мангусдля изучения супружества предложил использовать ролевую теорию, исходя из того, что интегральным качеством в супружестве является функция ролевого восприятия, ролевого ожидания и ролевого представительства супругов. Свою концепцию на основе ролевой теории предложили Т. Парсонс и Р. Бейло, по мнению которых роли мужа носят в основном инструментальный характер, а роли жены – экспрессивный.

Американский социолог К. Киркпатрик считает, что возможны три вида супружеских ролей: традиционные, товарищеские и партнерские. Так традиционные роли предполагают со стороны женщины рождение и воспитание детей, поддержание дома, признание приоритета интересов мужа. Со стороны мужчины – преданность жене, обеспечение безопасности семьи, поддержание власти и контроля. Товарищеские роли требуют от жены поддержания внешней привлекательности, поддержания полезных социальных контактов мужа, интересного общения с мужем и гостями. От мужчины требуется рыцарское отношение к женщине, обеспечение образования и досуга. Роли партнеров и от жены и от мужа требуют одного: экономического вклада в семью, равной ответственности в различных сферах семейной жизни, участия в домашней работе.

В теории динамической супружеской терапии упоминается о семи профилях брака, основанных на реакциях и поведении супругов. Сейгер предложил следующую классификацию поведения в браке:

- Равноправный партнер. Ожидает равных прав и обязанностей.
- Романтический партнер. Ожидает душевного согласия, крепкой любви, sentimentalен.
- «Родительский партнер». С удовольствием заботится о другом, воспитывает его.
- «Детский партнер». Привносит спонтанность в супружескую жизнь, непосредственность, радость, но одновременно приобретает власть над другим путем проявления слабости и беспомощности.
- Рациональный партнер. Следит за проявлением эмоций, точно соблюдает права и обязанности. Ответственен и трезв в оценках.
- Товарищеский партнер. Хочет быть соратником и ищет для себя такого же спутника. Не претендует на романтическую любовь и принимает как неизбежное тяготы семейной жизни.
- Независимый партнер. Сохраняет в браке определенную дистанцию по отношению к своему партнеру.

Некоторые партнерские комбинации вполне конгруэнтны (например, независимый - зависимый, независимый – рациональный), другие комплиментарны (родительский – детский), третьи - конфликтны (например, романтический с независимым, родительский с родительским, романтический с равноправным).

К изучению и классификации супружеских ролей обращаются отечественные психологи. Так, Т. Яценко были выделены четыре основные супружеские роли: сексуальный партнер, друг, опекун и покровитель. При выполнении этих ролей реализуются соответствующие потребности: сексуальная, потребность в эмоциональной связи и теплоте, потребность в

опеке и бытовая потребность. Существуют и многие другие классификации супружеских ролей, как научные так и околонаучные, что говорит о большом интересе к этому компоненту супружеских отношений.

Социологический опрос, проведенный ВЦИОМ в 2011 году показал, что большинство обязанностей в среднестатистической российской семье лежит на жене. В первую очередь, это стирка белья и глажка вещей (по 74%), а также приготовление еды (65%), уборка дома (60%), мытье посуды (57%), оплата счетов (44%). На мужчинах же, как правило, лежит только одна обязанность: выполнение мелкого ремонта по дому (56%). Остальные заботы решаются, по словам респондентов, совместно: покупка продуктов (51%), организация досуга (56%), покупка подарков (56%), уход за домашними животными (31%).

Эмоциональный компонент супружества складывается из динамики межличностных отношений. Пять стадий отношения членов семьи друг к другу выделил советский философ и социолог В. Зацепин. Первая стадия – глубокая и страстная влюбленность, сам образ любимого вызывает положительные эмоции. Вторая стадия – частичное охлаждение, одного образа становится недостаточно, только присутствие любимого поднимает настроение. Третья стадия – дальнейшее охлаждение, наступает привыкание, становится мало только присутствия другого, необходимым становится особое внимание с его стороны. Четвертая стадия – присутствие другого вызывает неосознанное раздражение, он начинает рассматриваться через призму недостатков. Пятая стадия – человеком полностью овладевает отрицательная установка по отношению к другому. По А. Кронику, «флоресценция-увядание» типичны лишь для отношений не с самыми близкими людьми. Отношения с «самыми» складываются иначе – в них нет увядания.

На эмоциональную окраску межличностных отношений супругов влияет и стаж совместной жизни:

- Семья молодоженов. Это только что рождённая семья, семья в медовый период, который длится у разных людей разное время. Типичным состоянием для такой семьи является состояние эйфории: у них ещё не развеялись радужные мечты, надежды, планы, нередко оторванные от реальности. У них ещё всё впереди, им всё понятно, в жизни для них всё просто. И они ещё уверены, что вдвоём могут горы свернуть.

- Молодая семья – следующая стадия (у одних через полгода-год, а у других гораздо раньше, если медовый период сокращается). Это семья, столкнувшаяся с первыми, для них неожиданными препятствиями. Здесь супруги вдруг на собственном опыте открывают, что одной любви маловато. Появляются первые размолвки, стремление изменить, переделать его.

- Семья, ждущая ребёнка. На эту ступень поднимается молодая семья, ожидающая первенца. В это время заметно меняется супруга, неузнаваемым становится отец. Заботливость молодого мужа по отношению к жене не знает границ.

- Семья среднего супружеского возраста (от трёх до десяти лет совместного проживания). Это наиболее опасный период её жизни. Потому что именно в эти годы появляются скука, однообразие, стереотипность во взаимоотношениях супругов, разгораются конфликты и на обозначенный период приходится большинство разводов.

- Семья старшего супружеского возраста (10 - 20 лет). Морально-психологическое благополучие супругов на этом этапе во многом зависит от богатства их личностей, взаимной уступчивости.

- Пожилые супружеские пары. Эта разновидность семей возникает после вступления в брак их детей, появления внуков.

Важной составляющей эмоционального компонента супружества является удовлетворенность браком. Большинство специалистов

определяют её как внутреннюю субъективную оценку, отношение супругов к собственному браку. Учеными подробно изучены факторы, влияющие на удовлетворенность (Р. Левис и Дж. Спэниер, Ю.Е. Алешина, Е.М. Дубровская, Л.Я. Гозман и др.). Большинство выделенных ими параметров характеризуют степень схождения и согласия в межличностных отношениях супругов по разным параметрам: установках, ролевых ожиданиях, стилям воспитания и т.п.

Так же, эмоциональный компонент супружеских отношений раскрывается через такую обобщенную характеристику, как социально-психологический климат семьи, которая отражает степень удовлетворенности супругов основными аспектами жизнедеятельности семьи, общим тоном и стилем отношений: удовлетворенность психологической атмосферой в семье, удовлетворенность общением, наличие психологической поддержки супругов.

Эмоциональный и поведенческий компоненты являются хорошо изученными, в отличие от третьего компонента самосознания и отношений - когнитивного, т.е. образа себя как супруга. Этот компонент практически не изучен, исследователи больше внимания уделяют образу семьи или образу супруга в глазах другого супруга. Имеющиеся исследования когнитивного компонента супружества рассматривают его в тесной связи с эмоциональным компонентом, а именно, с удовлетворенностью браком. Так, Е. Келли выявил, что удовлетворенность индивидов в супружестве сопровождается доброжелательной оценкой своих качеств, и ещё более высокой оценкой качеств супруга. Р. Раймонд установил, что удовлетворенность браком возрастает по мере согласованности между представлением о себе как о супруге и представлением о самом себе вообще. Таким образом, можно сказать, что все компоненты супружеских отношений тесно связаны между собой и могут влиять друг на друга.

Резюмируя выше сказанное, можно сделать вывод о том, что, на становление различных форм супружеских отношений особое влияние оказывали и оказывают различные социальные факторы: виды общественных формаций, моральные нормы, политические события, религиозные верования и т.п. Таким образом, как субъект супружеских отношений, женщина в разные исторические эпохи занимала в семье разное положение. Супружеские отношения представлены в семейном самосознании женщины следующими категориями: в поведенческом - супружескими ролями и профилями брака, в эмоциональном - отношением к партнеру по браку, удовлетворенностью браком, в когнитивном компоненте – в виде образа себя как супруги. Особый интерес представляет исследование когнитивного компонента супружеского самосознания, который является наименее изученным.

Понятие *«родительское отношение»* имеет наиболее общий характер, указывая на взаимную связь, принадлежность, зависимость родителя и ребенка. Родительское отношение включает в себя субъективно-оценочное, сознательно-избирательное представление о ребенке, которое определяет особенности восприятия ребенка, способ общения с ним, характер приемов воздействия. По мнению Д.А. Леонтьева, быть родителем – один из предельных личностных смыслов. Автор среди девяти классификационных категорий смыслов жизни выделяет семью. Самосознание себя в качестве субъекта системы детско-родительских отношений позволяет человеку реализовать себя в этой роли, раскрыть еще одну жизненную возможность, раскрыть для себя в этой сфере жизни общечеловеческие ценности. Детско-родительские отношения составляют важнейшую подсистему отношений семьи как целостной системы и могут рассматриваться как непрерывные, длительные и опосредованные возрастными особенностями ребенка и родителя отношения.

Как и в случае с супружеской подсистемой, на развитие и характер родительского, в частности материнского, отношения к ребенку важное влияние оказывают биологические и социальные факторы.

Так, ряд психологов, занимающихся исследованием материнской сферы, причисляют материнскую привязанность к врожденным механизмам, присущим женскому организму и психике (Р. Дж. Геллес, Дж. Боулби, К. Лоренц, Х. Монтане, А.И. Захарова, Е. Панов, Р. Шовен и др.). Материнский инстинкт считается основополагающим и направленным на вынашивание потомства и заботу о нем.

В свою очередь, другие авторы отмечали значительное влияние культурно-исторических факторов на формирование родительства. В современных исследованиях родительство, и в частности материнство, рассматривается как исторически-обусловленное, изменяющее свое содержание от эпохи к эпохе (И.С. Кон, Л.С. Выготский, Э. Бадинтер, Л. де Моз и др.). Исторический анализ материнского поведения констатирует его чрезмерную изменчивость и зависимость от культуры, амбиций и фрустраций. Материнская любовь – это понятие, которое не просто эволюционирует, но наполняется в различные периоды истории различным содержанием. Так, Ллойд де Моз заметил определённую закономерность в смене стилей воспитания на протяжении исторического развития общества и выделил шесть стилей отношения к детям:

- Инфантицидный – детоубийство, насилие (с древности до IV в. н.э.).
- Бросающий – ребенка отдают кормилице, в чужую семью, в монастырь и пр. (IV–XVII вв.).
- Амбивалентный – дети не считаются полноправными членами семьи, им отказывают в самостоятельности, индивидуальности,

«лепят» по «образу и подобию», в случае сопротивления жестоко наказывают (XIV–XVII вв.).

- Навязчивый – ребенок становится ближе родителям, его поведение строго регламентируется, внутренний мир контролируется (XVIII в.).

- Социализирующий – усилия родителей направлены на подготовку детей к самостоятельной жизни, формирование характера; ребенок для них – объект воспитания и обучения (XIX – начало XX в.).

- Помогающий – родители стремятся обеспечить индивидуальное развитие ребенка с учетом его склонностей и способностей, наладить эмоциональный контакт (середина XX в. – настоящее время).

Таким образом, исследования разных культурных вариантов родительства, в частности материнства, говорят о том, что родительская любовь имеет врожденные биологические компоненты, но в целом родительское отношение к ребенку представляет собой культурно-исторический феномен, исторически изменчивое явление, которое находится под влиянием общественных норм и ценностей. Современная психология рассматривает детско-родительские отношения как двояко детерминированные, чисто биологический и чисто социальный подходы в науке заменяются биосоциальным, который подчеркивает функциональное единство биологических и социальных факторов, определяющих родительское поведение. Этой точки зрения придерживаются многие зарубежные и отечественные исследователи (Дж. Альтман, Н.Н. Васягина, М. Мид, Р.Л. Триверс, В.С. Мухина, Л.Б. Шнейдер и др.).

Становление родительства в онтогенезе характеризуется согласованием представлений супругов относительно роли родителей, функций, распределения ответственности и обязанностей. О.А. Карабанова



выделяет параметры и интегративные показатели детско-родительских отношений:

- Родительская позиция, определяемая характером эмоционального принятия ребенка, мотивами и ценностями воспитания, образом ребенка, образом себя как родителя, моделями ролевого родительского поведения, степенью удовлетворенности родительством.
- Тип семейного воспитания, определяемый параметрами эмоциональных отношений, стилем общения и взаимодействия, степенью удовлетворения потребностей ребенка, особенностями родительского контроля и степенью последовательности в его реализации.
- Образ родителя как воспитателя и образ системы семейного воспитания у ребенка.

По мнению Р.В. Овчаровой, родительство в развитой форме включает в себя: ценностные ориентации супругов, родительские установки и ожидания, родительское отношение, родительские чувства, родительские позиции, родительскую ответственность и стиль семейного воспитания. Сохраняя трехкомпонентную модель отношения, Р.В. Овчарова предлагает следующую таблицу, где различные составляющие родительства отнесены к когнитивному, эмоциональному и поведенческому аспектам:

Таким образом, когнитивный аспект родительского отношения представлен знаниями и представлениями о себе как родителе, родительских ролях и функциях, а также о реальном и идеальном образе ребенка, эмоциональный аспект проявляется в доминирующем эмоциональном фоне общения с ребенком и оценке себя как родителя, поведенческий аспект выражается в формах и способах взаимодействия с ребенком, в родительских установках и позициях.

Таблица 1

**Компоненты феномена родительства**

Компонент	Когнитивный аспект	Эмоциональный аспект	Поведенческий аспект
Семейные ценности	Убеденность в приоритетности определенных форм поведения	Оценка и отношение к тем или иным ценностям	Направленность личности родителя на реализацию своих ценностей
Родительские установки и ожидания	Знания и представления о репродуктивных нормах общества, родительских ролях и функциях, образе ребенка	Оценка и доминирующий эмоциональный фон сопровождающие реализацию установок и ожиданий	Репродуктивное поведение, взаимоотношения супругов
Родительское отношение	Знания и представления о способах и формах взаимодействия с ребенком, целях и приоритетности выбранного способа	Оценка и доминирующий эмоциональный фон сопровождающие родительство	Формы и способы поддержания контакта с ребенком
Родительские чувства	Знания и представления о необходимости любви, реальном и идеальном образе ребенка	Доминирующий эмоциональный фон, сопровождающий оценки образа ребенка, своего супруга и себя как родителя	Родительское отношение, позиции
Родительские позиции	Знания и представления о своей родительской позиции, образе ребенка	Доминирующий эмоциональный фон и оценка образа ребенка и своей родительской позиции	Коммуникативные родительские позиции, планирование взаимодействия с ребенком
Родительская ответственность	Знания и представления об ответственном поведении родителя, распределении ответственности между супругами	Оценка распределения ответственности, оценка себя с точки зрения ответственности	Контроль своего поведения, занимаемая в семье роль с т.з. ответственности
Стиль воспитания	Ожидания в отношении образа ребенка и роли супруга в воспитании	Эмоциональный фон общения с ребенком, чувства к супругу, оценка себя как родителя	Воспитательный аспект форм и способов взаимодействия с ребенком

В качестве синонимов понятия «родительское отношение» часто используются термины «родительская позиция» и «родительская установка». Это – один из наиболее изученных аспектов детско-родительских отношений. Понятие «родительская позиция» представляет собой интегративную характеристику, определяющую тип эмоционального принятия ребенка, мотивы и ценности воспитания, особенности образа ребенка у родителя, представления последнего о себе как родителе (образ «Я как Родитель»), модели ролевого родительского поведения, степень удовлетворенности родительством.

Описаны различные варианты родительских позиций, установок, родительского (чаще материнского) отношения:

- Симбиоз (чрезмерная эмоциональная близость), авторитарность, эмоциональное отвержение («маленький неудачник») (А.Я. Варга).
- Поддержка, разрешение; приспособление к потребностям ребенка; формальное чувство долга при отсутствии подлинного интереса к ребенку; непоследовательное поведение (В.Н.Дружинин).
- Сотрудничество, изоляция, соперничество, псевдосотрудничество (Е.Т.Соколова).
- Авторитет любви, доброты, уважения; авторитет подавления, расстояния, педантизма, резонерства, подкупа (А.С.Макаренко).
- Позиции-шаблоны, калечащие семейные, в том числе и детско-родительские отношения: заискивающий «миротворец»; «обвинитель»; расчетливый «компьютер»; сбитый с толку, «отвлекающийся».

Оптимальная родительская позиция должна отвечать трем главным требованиям: адекватности, гибкости и прогностичности.

Адекватность позиции взрослого основывается на реальной точной оценке особенностей своего ребенка, на умении увидеть, понять и уважать его индивидуальность. Родитель не должен концентрироваться только на том, чего он хочет в принципе добиться от своего ребенка; знание и учет его возможностей и склонностей – важнейшее условие успешности развития. Гибкость родительской позиции рассматривается как готовность и способность изменения стиля общения, способов воздействия на ребенка по мере его взросления и в связи с различными изменениями условий жизни семьи. Так, например, инфантилизирующая позиция ведет к барьерам общения, вспышкам непослушания, бунта и протеста в ответ на любые требования. Прогностичность позиции выражается в ее ориентации на «зону ближайшего развития» ребенка и на задачи завтрашнего дня; это опережающая инициатива взрослого, направленная на изменение общего подхода к ребенку с учетом перспектив его развития.

Детско-родительские отношения являются одной из самых хорошо изученных психологических категорий. Различные исследования, подтверждая друг друга, говорят о том, что центральное место в детско-родительских отношениях занимает сфера эмоциональных отношений – принятие и эмоциональная близость.

А.С. Спиваковская выделяет три спектра отношений, составляющих любовь родителей к своему ребенку: симпатия–антипатия, уважение–пренебрежение, близость–дальность. Сочетание этих аспектов отношений позволяет описать некоторые типы родительской любви.

- Действенная любовь (симпатия, уважение, близость).  
Формула родительского семейного воспитания такова: «Хочу, чтобы мой ребенок был счастлив, и буду помогать ему в этом».

- Отстраненная любовь (симпатия, уважение, но большая дистанция с ребенком). «Смотрите, какой у меня прекрасный ребенок, жаль, что у меня не так много времени для общения с ним».
- Действенная жалость (симпатия, близость, но отсутствие уважения). «Мой ребенок не такой, как все. Хотя мой ребенок недостаточно умен и физически развит, но все равно это мой ребенок и я его люблю».
- Любовь по типу снисходительного отстранения (симпатия, неуважение, большая межличностная дистанция). «Нельзя винить моего ребенка в том, что он недостаточно умен и физически развит».
- Отвержение (антипатия, неуважение, большая межличностная дистанция). «Этот ребенок вызывает у меня неприятные чувства и нежелание иметь с ним дело».
- Презрение (антипатия, неуважение, малая межличностная дистанция). «Я мучаюсь, беспредельно страдаю оттого, что мой ребенок так неразвит, неумен, упрям, труслив, неприятен другим людям».
- Преследование (антипатия, неуважение, близость). «Мой ребенок негодяй, и я докажу ему это!»
- Отказ (антипатия, большая межличностная дистанция). «Я не хочу иметь дела с этим негодяем».

Именно процессы эмоционального взаимодействия определяют авторитетность родителя в семье и удовлетворенность детско-родительскими отношениями, а также особенности делового сотрудничества. Авторитетность родителя в глазах детей основывается не только и не столько на компетентности в деловом сотрудничестве, умении согласовывать действия и организовывать совместную деятельность, сколько на эмоциональной отзывчивости, сенситивности к чувствам и

переживаниям ребенка и их понимании. Эмоциональная близость как способность к эмпатии, эмоциональному взаимопониманию и сопереживанию выступает условием и следствием развития продуктивного делового сотрудничества в детско-родительских отношениях, определяя типы семейного воспитания и его гармоничность.

Рассмотрев различные аспекты родительского (материнского) отношения, мы приходим к выводу, что в семейном самосознании женщины оно может быть представлено следующим образом: когнитивный компонент – представлением о себе как о матери, эмоциональный компонент – оценкой себя как родителя и отношением к ребенку (принятие или непринятие его), поведенческий компонент – стилем воспитания, родительской позицией.

Родство - связь между людьми, основанная на происхождении одного лица от другого (прямое родство), или разных лиц от общего предка, а также на брачных семейных отношениях. Выделяют следующие виды основных родственных отношений: детско-детские, прародительско-родительские, прародительско-детские отношения. Родственные связи определяют простой, нуклеарный, сложный или расширенный тип семьи. Типологизируя семейные структуры, следует отметить, что самыми распространенными в современных городах являются нуклеарные семьи, состоящие из родителей и детей, т.е. из двух поколений. В связи с данными тенденциями, сейчас много пишется о том, что родственные связи теряют своё былое значение, люди отрываются от корней и разрыв между поколениями стремительно увеличивается. Рассмотрим специфику современных родственных отношений.

*Отношения прародителей с родителями и детьми.* По результатам различных опросов как у нас в стране, так и за рубежом, наиболее значимой ценностью для пожилых людей является семья и дети. В

семье пенсионеры сохраняют возможность целенаправленных, содержательных и полезных занятий, интенсивного, и что особенно важно, интимного межличностного общения. Участвуя в семейных делах, они поддерживают свой престиж, находят применение своему жизненному опыту. В то же время в современных, быстро меняющихся социальных условиях знания и опыт старших часто не могут найти применения, а иногда становятся даже вредными в силу совершенно изменившихся условий, обстоятельств, законов. Общество поставлено перед необходимостью выработать новые нормы отношений между людьми разных поколений.

На протяжении XX века многие исследователи обращались к проблеме межпоколенного взаимодействия, и приходили к неоднозначным выводам. Влияние прародительского психологического «наследия» можно рассматривать позитивно, как фактор идентичности. Но большинство психологов обращали внимание на паталогизирующее влияние «родового бессознательного», как фактора несвободы в принятии важнейших жизненных решений (А. Зонди, Э. Берн), фактора дезадаптации и формирования личности, страдающей пограничными нервно-психическими расстройствами (Э. Эйдемиллер, В. Юстицкис). Таким образом, воздействие бабушек и дедушек на младших членов семьи, их вклад в воспитательный потенциал семьи трудно оценить однозначно.

Приобретение новой внутрисемейной роли (роли бабушки или дедушки) сопровождается существенной перестройкой сложившейся иерархии отношений, поиском гармонии возникшей социальной роли и уже имеющихся ролей (у женщин – роли жены, мамы, свекрови или тещи), которые часто противоречат друг другу: освоение прародительского статуса требует выработки новой внутренней личностной позиции.

Оптимальная готовность бабушек и дедушек состоит в осознании своей собственной особой роли. Прародители понимают ценность внуков,

появление которых означает новый этап их жизненного пути, повышает общественный престиж, удлиняет жизненную перспективу, создает новые источники удовлетворенности жизнью. Наряду с оказанием некоторой помощи – бытовой, материальной, бабушки и дедушки выступают в роли связующего звена между прошлым и настоящим семьи, передают традиции и проверенные ценности, окружают внуков поистине безусловной любовью. Незрелость, неготовность прародителей выражается в том, что они вообще отказываются от новой позиции, защищаются против нее («ребенок ваш», «нам тоже никто не помогал») либо, напротив, «с восторгом и усердием» захватывают, узурпируют родительскую роль, лишая ее молодых родителей.

Американская исследовательница П. Робертсон выделила следующие функции прародителя в семье:

- Присутствие – как символ стабильности, как интегрирующий центр, как сдерживающий фактор при угрозе распада семьи.
- Семейная «национальная гвардия» – призваны быть рядом в трудный момент, оказать поддержку в кризисной ситуации.
- Арбитры – согласование семейных ценностей, разрешение внутрисемейных конфликтов.
- Сохранение семейной истории – ощущение преемственности и единства семьи.

Классификацию прародителей по критерию выполняемой ими внутрисемейной роли предлагает отечественный психолог О. В. Краснова:

- Формальные – строят отношения в соответствии с социальными предписаниями о роли старшего в семье.
- Суррогатные родители – берут на себя ответственность и заботу о внуках.



- Источник семейной мудрости – осуществляют связь с семейными корнями.

- Затеяники – организуют отдых и досуг внуков.

- Отстраненные – редко включены в реальную жизнедеятельность семьи детей и внуков.

Помимо функций, выполняемых прародителями в семье, интерес представляют также этапы прародительства:

- Первый – «молодая бабушка» – начинается для женщины в возрасте 47–51 года. Как правило, она продолжает активно трудиться, однако берет на себя долговременные обязанности по уходу и/или помощи в уходе за внуком по мере сил и возможностей.

- Второй – «старая бабушка» – наступает после того, как внук достигает 10–11 лет, бабушке обычно 58–62 года. Если «молодую» бабушку больше волнует здоровье внука, то у «старой» появляются тревоги и опасения в отношении его образования, выбора будущей профессии, друзей, любимых, будущего в целом. Она больше, чем молодая бабушка, заинтересована в сохранении семейных традиций, ценностей и в этом видит свою основную роль в семье.

- Третий – «пожилая женщина», «старая женщина» – начинается после достижения внуками 18-летнего возраста, когда у взрослых детей и выросших внуков появляются обязанности по отношению к старшим членам семьи, которые сами теперь нуждаются в помощи и уходе в связи с ухудшением здоровья. На этой стадии происходит «переворот» ролей – меняется баланс независимости и автономии членов семьи.

Таким образом, на поведенческом уровне прародительские отношения могут быть представлены в виде соответствующей семейной роли и выполняемых функций.

Изучая эмоциональный компонент прародительских отношений, исследователи солидарны в том, что у них устанавливаются несколько иные отношения привязанности с внуками и внучками. Прародители чаще выражают одобрение, сочувствие и симпатии, оказывают поддержку и реже наказывают внуков. Иногда эти отношения отличаются большей игривостью и раскованностью.

При анализе и характеристике собственной Я-концепции пожилого человека нередко можно встретить описания детей и внуков, рассказы об их жизни, акцентирование внимания на их успехах и достижениях. Такая ориентация сохраняет перспективу личностного развития, способствует осознанию ценности своего Я. Переориентация на внутрисемейные отношения является закономерным этапом психической жизни пожилого человека.

Рассмотрев отношения прародителей с другими членами семьи, можем констатировать, что наиболее полно в литературе описаны взаимоотношения бабушек с внуками, характер отношений со взрослыми детьми зависит от многих факторов: возраста, образования, условий проживания, социальных норм, общественных потребностей и ожиданий. В основе большинства конфликтов между прародителями и взрослыми детьми лежит несовпадение взглядов на жизнь, в то время, как отношения с внуками дает возможность пожилому человеку реализовать свой внутренний потенциал и жизненный опыт.

Наименее изученными, на наш взгляд, являются *родительско-прародительские отношения*, т.е. отношения уже взрослых женщин, имеющих собственных детей, со своими престарелыми родителями. Обратиться к этому вопросу заставляют современные тенденции науки и общества. С одной стороны, семья и родители на протяжении длительного времени рассматривались в основном как среда для развития и становления

ребенка, с этой точки зрения отношения с родителями уже выросшего и самостоятельного человека не представляли особого интереса. В рамках наиболее значимого сейчас системного подхода важными являются любые семейные отношения, поскольку все члены семейной системы связаны между собой и взаимно влияют друг на друга. С другой стороны, в XX веке в условиях увеличения средней продолжительности жизни сложилась новая историческая ситуация реального сосуществования взрослых детей и их пожилых и старых родителей в течение довольно длительного периода. Общество поставлено перед необходимостью выработать новые нормы отношений между людьми разных поколений. В связи с чем, изучение взаимоотношений взрослого человека со своими родителями становится особенно актуальным.

Ситуация в науке на данный момент сложилась так, что большая часть исследований этих взаимоотношений посвящена изучению явлений «негативного» психологического наследования, искажающего влияния неосознаваемых детерминант на поведение молодого человека, патологизирующего воздействия на семью в целом, и ребенка, воспитывающегося в этой семье в частности.

Так А. Зонди говорит о «родовом бессознательном» как форме психической наследственности. Человек в жизни стремится реализовать притязания своих предков. Особенно ярко их влияние обнаруживается в важные моменты жизни, имеющие судьбоносный характер. Таким образом, решая важнейшие вопросы самоопределения, он не является совершенно «свободным», поскольку в своем лице представляет род, своих родителей и прауродителей, делегировавших ему «поручения».

Близкие идеи о роли «родительского программирования» в судьбе человека развивает американский психотерапевт Э. Берн. Описывая различные варианты воздействия семьи, отдельных ее членов на личность

ребенка, он использует понятие-метафору «сценарий»: «Сценарий – это постепенно развертывающийся жизненный план, который формируется еще в раннем детстве в основном под влиянием родителей. Этот психический импульс с большой силой толкает человека вперед, навстречу его судьбе, и очень часто независимо от его сопротивления или свободного выбора».

Н. Пезешкиан, основоположник позитивной психотерапии, уверен в важности психологического «наследия» человека. Он использует понятие «семейные концепции», которые определяют правила отношений к людям и вещам: от одного поколения к другому передаются не столько материальные блага, сколько стратегии переработки конфликтов и формирования симптомов, структуры мировоззрения и структуры отношения, которые переходят от родителей к детям. Концепции берут начало в критических переживаниях одного из членов семьи, в религиозных и философских идеях, укореняются, усваиваются детьми и снова передаются следующему поколению детей.

В отечественной психологии Э.Г. Эйдемиллер и В.В.Юстицкий рассматривают патологизирующее семейное наследование, характерное для дисфункциональных семей, формирующее, фиксацию и передачу эмоционально-поведенческого реагирования от прародителей к родителям, от родителей к детям, внукам и т.д. Ригидные, иррациональные, жестко связанные между собой убеждения, заимствованные у представителей старшего поколения, формируют личность, малоспособную к адаптации, страдающую пограничными нервно-психическими расстройствами.

Возможно, такой вектор исследований сложился из-за того, что интерес психологов и психотерапевтов вызывают, прежде всего, люди, не разрешившие своих внутренних конфликтов, находящиеся в состоянии кризиса. В то же время проблемы межпоколенного взаимодействия могут

возникать и в нормально функционирующих семьях, но они, к сожалению, изучены гораздо хуже.

Так, исследование И.Ф. Шахматова, показывает, что россиянин пожилого возраста, наш современник, весьма озабочен жизнью и судьбой детей и внуков, считает их проблемы собственными. Высказывания людей старшего поколения свидетельствуют о том, что они вовлечены в проблемы близких, часто соотносят цели и планы своей жизни с событиями более молодых («хочу помочь в уходе за внуками», «хочу накопить денег на обучение внука», «дожить до свадьбы внучки»).

Организация семейного быта, выбор формы повседневной занятости составляют на этом этапе основное содержание жизни. Процессы инкорпоризации, заключающиеся в замыкании на интересах узкого социального пространства (семьи), могут выступать одним из механизмов адаптации пожилого человека к современной ситуации.

Предлагает ли в свою очередь близкое социальное окружение своему старшему члену психологическую поддержку, обеспечивая жизненное пространство для самореализации, создавая новые смыслы жизни помимо профессиональной роли? Однозначного ответа нет. Многие пожилые люди вообще не могут сказать что-то определенное по поводу того, чего ждут от них в семье. Другие воспринимают ожидания своих семей, направленные на них, как хозяйственно-бытовую поддержку, как помощь по дому и практически не упоминают о востребованности своего жизненного опыта, своих личностных качеств.

Исследование, проведенное центром «Мониторинг» (ВЦИОМ), позволило выделить некоторые факторы, влияющие на частоту и качество встреч взрослых людей со своими родителями.

Как и во многих других странах, новые поколения детей в России все раньше покидают родительский дом, причем в последние годы это все

чаще совпадает с вступлением в формальный или неформальный партнерский союз, созданием собственной семьи. Но расставание с родителями не ведет к разрыву связей с ними.

На фоне продолжающегося процесса нуклеаризации семей и отхода от традиционных правил и норм во многих областях жизнедеятельности, межпоколенные отношения в России остаются интенсивными и близкими: 94,5% взрослых детей, живущих отдельно от своих родителей, видятся с ними или обмениваются безвозмездной денежной помощью. При этом самым серьезным препятствием на пути к личным встречам выступают большие (свыше 1 часа) затраты времени на преодоление расстояния между домами родителей и детей.

Чаще других с обоими родителями видятся мужчины и женщины 25-34 лет, причем интенсивность встреч взрослых детей со своими родителями заметно увеличивается при наличии у первых собственных детей в возрасте до 3х лет. Так как поводом для встреч с родителями часто служит не только общение и эмоциональная поддержка, но и объективная необходимость в помощи (деньгами, продуктами или услугами — выполнением работы по дому, уходу за детьми или стариками), можно утверждать, что внутрисемейная поддержка сегодня широко распространена.

Отношения между родителями и детьми могут напоминать обмен, сильно растянутый во времени. Чем больше эмоциональной поддержки и другой помощи от родителей было получено в детстве, тем более вероятны личные контакты ставших взрослыми детей и родителей. Напротив, недополучение ребенком от родителей внимания и поддержки в более раннем возрасте ведет к меньшей отдаче тех же ресурсов в обратном направлении спустя годы. Так, дети, воспитывавшиеся одним из родителей (преимущественно, матерью), с отсутствовавшим родителем (отцом)

видятся впоследствии намного реже. Аналогично, дети, очень рано покинувшие своих родителей, реже встречаются с ними, чем те, кто отделился от родителей позже.

Несмотря на неоспоримую значимость, отношения с родителями у взрослых людей складываются подчас сложно и противоречиво, являясь одной из проблемных сфер семейной системы. Это связано, с одной стороны, с желанием родителей контролировать своих взрослых детей, что приводит к неадекватному представлению о детях и непоследовательному поведению по отношению к ним. С другой стороны, занятые работой и собственной семьей дети испытывают чувство вины и тревоги по поводу того, что не делают всего возможного для своих пожилых родителей.

Таким образом, семейные отношения являются неотъемлемой частью функционирования семьи и накладывают отпечаток как на формирование семейной системы в целом, так и ее отдельных субъектов. Преломляясь через призму разного рода семейных отношений происходит формирование семейного самосознания, которое, в зависимости от ролевой позиции субъекта семейных отношений приобретая специфические формы и уникальное смысловое содержание.

### **1.3. Особенности семейного самосознания женщины**

Трансформация семьи и семейных отношений в рамках западной по своей генеалогии цивилизации неразрывно связана с процессом женской эмансипации, в результате которой основные семейные функции сосредоточились в руках женщины. Американский писатель и историк Г. Уилс писал, что за последние 40 лет статус женщины изменился так, как он не изменялся за последние четыре столетия. Изменились отношения жены к мужу,

матери к ребенку, женщины к женщинам. Л.Гудков, пишет о том, что изменения в обществе происходят тогда, когда они усваиваются женщинами, входят в женское сознание.

Во второй половине XX века растет экономическая и социальная независимость женщин и их духовное раскрепощение как следствие вовлечения в общественную и профессиональную деятельность вне дома. Трудовая активность женщин, с одной стороны, повышает благосостояние семьи, а с другой стороны, обуславливает большие требования женщин к брачно-семейным отношениям и большую решительность при разводе, тем самым, делая семью менее устойчивой. Это неизбежное явление, связано со становлением новых отношений и находит отражение в семейном самосознании.

Содержание *когнитивного компонента* семейного самосознания наполняют представления женщины о себе как носители различных семейных функций, своей включенности в семейные отношения, которые в совокупности образуют образ «Я как член семьи». Проведенные нами исследования показали, что преобладающее большинство современных женщин видят себя членами нуклеарных семей, и только треть в состав своих семей помимо мужа и детей включают и других родственников. Установив принимаемые женщинами семейные связи, можно выявить семейные роли, выполняемые ими постоянно: жена, мать, дочь, внучка, сестра, невестка, золовка, племянница и тетя. Однако субъективная значимость семейных ролей является разной (таблица 2).

Роль жены постоянно выполняют, а также считают одной из наиболее значимых 100% женщин, при этом, 30% из них



Таблица 2

***Значимость семейных ролей***

Роли	Постоянство выполнения роли (%)	Значимость роли (%)
Жена	100	100
Мать	100	100
Дочь	100	78
Сестра	69	30
Прочие родственные	62	17
Хозяйка	50	20

связывают с этой ролью только положительные переживания, к которым относят: обоюдную любовь, заботу, нежность, чувство комфорта и удовольствия, оказание внимания и поддержки. Интересным нам показался тот факт, что лишь 5% опрошенных указали общение в качестве положительного компонента супружества. Негативные переживания, связанные с выполнением роли жены вызывают непонимание, разногласия, бытовые проблемы, подавление собственных интересов, возможность(!) измены мужа.

Следующая роль, признанная всеми опрошенными как наиболее значимая – роль матери. 37% опрошенных связывают с её выполнением только позитивные эмоции. Выполнение этой роли связано с такими положительными переживаниями, как любовь, ласка, нежность, гордость, радость; разнообразие, новые открытия; самореализация и саморазвитие. Негативные переживания: тревога, усталость, недостаток свободного времени; капризы, неблагодарность, непослушание со стороны детей.

Роль дочери постоянно выполняют все опрошенные, имеющие живых родителей, но только 78% из них считают эту

роль одной из наиболее значимых в своей жизни. Возможно, причиной тому является раздельное проживание и нерегулярный характер взаимодействия. Для 50% респондентов эта роль связана только с положительными переживаниями: обоюдное чувство любви и заботы, принадлежность к семье, уют. Негативные переживания: нехватка времени и связанное с этим чувство вины, непонимание, тревога.

С возрастом значимость отношений между сиблингами уменьшается, возможно, именно с этим связано, то, что только 69% респондентов, имеющих братьев и сестер, выполняют роль сестры постоянно, и лишь для 30% она является значимой. С другой стороны, по сравнению с прочими родственными отношениями, эти являются более важными. Положительные переживания, связанные с выполнением роли сестры: любовь, интерес, доверие. Негативные моменты: разногласия, конфликты.

Прочие родственные роли, которые 62% респондентов выполняют постоянно, были представлены следующим списком: тетя, внучка, племянница, сноха, невестка, золовка. Из них в список более значимых попали: тетя и невестка. Значимость этих ролей невысока – всего 17%. Что подтверждает тенденцию отхода современного человека, особенно жителя крупного города от включенности в тесные отношения с членами «большой семьи». Функции поддержки, общения, помощи в трудные моменты, которые исторически выполнялись членами семьи, переходят к друзьям.

И, наконец, последняя семейная роль, представляющая материально-бытовую сторону семейных отношений - роль хозяйки. Ровно половина женщин считают, что выполняют эту роль

постоянно, однако лишь для 20% она является значимой, возможно, такие показатели связаны с тем, что с выполнением этой роли связано больше негативных (нехватка времени на себя, большая загруженность, быт), чем позитивных (востребованность, забота о семье, положительные оценки близких) переживаний.

Таким образом, семья и семейные отношения остаются в сознании современной женщины очень значимыми. Выполнение семейных ролей связано с положительными переживаниями в большей степени, чем с отрицательными. В то же время семейная сфера является внутренне конфликтной: треть женщин отмечают, что выполнение одних семейных ролей препятствует полноценной реализации других (например: жена и дочь или домохозяйка и мать и т.п.), а подавляющее большинство женщин испытывают конфликт между семейными и профессиональными ролями.

Лингвистический анализ показал, что при описании себя как члена семьи, большинство женщин выбирают прилагательные, что говорит о большой эмоциональной насыщенности и высокой дифференцированности семейной сферы.

Второе место занимают глаголы, что не вполне характерно для самоописания, эта особенность также связана со спецификой семейной сферы, описывая свою жизнь в семье, женщины перечисляют выполняемые ими функции (слежу за чистотой, готовлю еду, ухаживаю за домашними животными) или переживаемые чувства (люблю проводить время с детьми, расстраиваюсь от критики мужа).

Существительное, часть речи, обозначающая предмет, занимает последнее место, это связано с тем, что для описания семейной сферы простой констатации факта (мать, жена, кулинар,

вязальщица) недостаточно. Используя в самоописаниях существительные, женщины в подавляющем большинстве случаев применяют и эпитеты (чудная жена, заботливая дочь, хорошая мать, гостеприимная хозяйка), раскрывающие эмоциональное отношение к той или иной семейной роли.

Наиболее значимыми качествами, характеризующими жизнь в семье для женщины, являются любовь и забота, а также ответственность за выполняемые хозяйственные обязанности и требовательность по отношению к себе и к окружающим (таблица 3).

Таблица 3

***Описание себя как члена семьи***

Значимые характеристики	Представленность в выборке
Заботливая	62%
Любящая	53%
Ответственная	48%
Хозяйственная	32%
Кулинар	28%
Добрая	26%
Слежу за чистотой	24%
Требовательная	23%
Любимая	22%
Вспыльчивая	22%
Внимательная	22%
Иногда ленивая	22%
Понимающая	18%
Помогающая	16%
Несдержанная	15%
Экономная	15%
Строгая	15%

Самыми значимыми негативными качествами являются вспыльчивость, несдержанность по отношению к членам семьи, а также лень, интересно, что рядом с этим качеством практически всегда стоят уменьшительные эпитеты (иногда, слегка), которые делают его социально приемлемым. Среди наиболее часто встречаемых определений оказались и те, которые не имеют однозначной оценки у респондентов, такие как строгая, добрая, экономная.

Характеризуя свою материнскую роль, женщины в первую очередь видят в ней функцию контроля (внешний вид, школа, уроки, здоровье), а среди своих материнских переживаний особенно отмечают заботу и тревогу. К сожалению, в анкетах практически не отражены совместная деятельность и общение с ребенком (требовательна к внешнему виду детей, много контролирую детей, дети иногда меня боятся), при этом самооценка себя как матери в целом высокая, о чем говорит преобладание таких определений как добрая, хорошая, любящая и т.п.

Описывая супружескую роль, женщины на первое место ставят верность мужу (наиболее часто встречающееся определение). Самооценка себя в роли жены также высокая (хорошая, прекрасная, любящая, любимая).

В самоописаниях женщин выделяются две тенденции взаимодействия с супругом: подчинение, желание угодить (слушаюсь, боюсь критики, расстраиваюсь, когда муж недоволен, прислушиваюсь к мнению мужа), либо контроль, управление (руководжу, имею грамотный подход к мужу, уделяю время, требовательна к внешнему виду). При этом первая тенденция проступает более явно.

При описании роли дочери, также присутствуют две основные тенденции: «хорошая дочь» (внимательная, послушная, заботливая), либо «плохая дочь» (уделяю родителям мало времени, редко навещаю, уставшая, замотанная).

Анализ содержания когнитивного самосознания женщин дает основания выделить основные смыслы семейной жизни: семья дает женщине возможность любить и быть любимой, дарить заботу и получать в ответ внимание. Однако в соответствии с социальными тенденциями семья и работа противопоставляются в сознании многих женщин, а также постепенно утрачивается необходимость в тесных родственных связях, которые заменяются дружескими.

*Эмоциональный компонент* проявляется в доминирующем эмоциональном фоне, сопровождающем родительство, супружество, родство, в отношении к себе как к члену семьи. В ходе жизни человек познает себя и накапливает о себе знания, эти знания составляют содержательную часть его представлений о себе. Однако знания о себе самом, естественно, ему небезразличны: то, что в них раскрывается, оказывается объектом его эмоций, оценок, становится предметом его более или менее устойчивого самоотношения.

Подавляющее большинство женщин (91%) имеют внутренне-недифференцированное чувство «за» самого себя как члена семьи, т.е. позитивное глобальное самоотношение, при этом у 66 % респондентов оно выражено особенно ярко.

Две трети опрошенных (70-81%) обладают выраженным самоуважением, аутосимпатией, самоинтересом, т.е. верят в себя и свои возможности, принимают и любят себя такими, какие они

есть, испытывают интерес по отношению к собственным мыслям и чувствам. При этом наиболее ярко у женщин выражен «самоинтерес» (54%), а самоуважение выражено в меньшей степени (34%). Это положительная тенденция - испытуемые проявляют интерес к различным аспектам своей личности, даже к тем, которые они не уважают, следовательно, осознают их, а не вытесняют, провоцируя развитие невротических симптомов. В то же время, оставшаяся треть выборки (30-19%) находится на противоположном полюсе самоотношения.

Особый интерес вызывает «ожидаемое отношение других»: 63% женщин ожидают от членов своей семьи позитивного отношения к себе, и лишь у 20% это ярко выражено, можно предположить, что остальные 37% чувствуют, что их усилия, направленные на выполнение различных семейных функций остаются недооцененными, что вызывает такие реакции недовольство собой, неудовлетворенность отношениями с членами семьи, рутинности семейной сферы.

Содержательные особенности эмоционального компонента семейного самосознания женщины проявляются следующим образом: у 20% женщин наблюдаются высокие и средние показатели по шкалам «глобальное самоотношение», «самоуважение», «аутосимпатия», «самоинтерес» и низкие показатели по шкалам «ожидаемое отношение от других» и «самообвинение». В этом случае можно предположить, что общий фон восприятия себя у этих людей положительный. Женщины данной группы не склонны обвинять себя в своих неудачах и возникающих конфликтах. Они ожидают от других людей осуждения и порицания, а не одобрения и поддержки, таким

образом, они осуществляют защиту своего «Я» путем обвинения других людей, перенесением ответственности на окружающих. Ощущение удовлетворенности собой сочетается с порицанием других, поисками в них источников всех неприятностей и бед.

У 14% респондентов высокие и средние показатели по шкалам «глобальное самоотношение», «самоуважение», «аутосимпатия», «самоинтерес», «ожидаемое отношение от других» сочетаются с высокими показателями по шкале «самообвинение». Можно предположить, что общий фон самоотношения этих людей позитивный, они склонны воспринимать все стороны своего «Я», принимать себя во всей полноте поведенческих проявлений, вполне довольны собой и своей жизнью. С другой стороны, они имеют высокие баллы по шкале «самообвинение», т.е. им свойственны такие эмоциональные реакции на себя, как раздражение, презрение, вынесение самоприговоров. Респонденты данной группы отличаются высокими требованиями к себе, что нередко приводит к конфликту между «Я» реальным и «Я» идеальным, между уровнем притязаний и фактическими достижениями, к признанию своей малоценности. Установка на самообвинение сопровождается развитием внутреннего напряжения, ощущением невозможности удовлетворения основных потребностей.

Интересное, на наш взгляд, распределение результатов демонстрируют ещё 10% женщин, они имеют высокие и средние показатели по всем основным шкалам, низкие баллы по шкале «самообвинение», но при этом низкие показатели по шкале «самоуважение». С одной стороны, они принимают различные стороны своей личности, одобряют себя как в целом, так и в



существенных частностях, доверяют себе, имеют позитивную самооценку и не склонны заниматься самообвинением. С другой стороны, у них наблюдаются такие тенденции, как неверие в свои силы, способности, энергию, самостоятельность, низкая оценка своих возможностей контролировать собственную жизнь и понимать самих себя.

Только у 13% респондентов было выявлено негативное отношение к себе как к члену семьи, т.е. в основном низкие показатели по всем шкалам в сочетании с высокими баллами по шкале «самообвинение». Таким женщинам необходима помощь психолога.

При взаимодействии с ребенком наиболее часто встречающимся является *ситуативное самоотношение* (средние показатели по всем шкалам), которое напрямую зависит от степени адаптированности женщины к ситуации. В привычных для себя условиях, особенности которых хорошо знакомы и прогнозируемы, наблюдается положительный фон отношения к себе, признание своих достоинств, высокая оценка достижений и выраженная способность к личному контролю. В новых ситуациях регуляционные возможности «Я» ослабевают, усиливается склонность к подчинению средовым воздействиям, возникает ощущение малоценности и личностной несостоятельности, самообвинение сочетается с выражением гнева, досады в адрес окружающих.

Матери с *позитивным самоотношением* (высокие показатели по шкале «самопринятие» и низкие по шкалам «внутренняя конфликтность» и «самообвинение») довольны собой и сложившейся жизненной ситуацией, принимают себя во всей

полноте проявлений, отрицают наличие проблем, а свои недостатки считают продолжением достоинств. Ощущают баланс между собственными возможностями и требованиями окружающей реальности, между притязаниями и достижениями. Неудачи и конфликтные ситуации, возникающие в отношениях с ребенком, воспринимают как случайные. Защита собственного «Я» осуществляется путем обвинения преимущественно других, перенесением ответственности на окружающих за устранение барьеров на пути к достижению цели.

*При амбивалентном самоотношении* (высокие показатели по шкалам «самопринятие», «внутренняя конфликтность», «самообвинение» и низкие по шкале «самопривязанность») удовлетворенность собой и своей жизнью, сочетается со склонностью фиксироваться на недостатках в сфере воспитания. Такие женщины находятся в состоянии постоянного контроля над своим «Я», стремятся к глубокой оценке всего, что происходит в их внутреннем мире. Развитая рефлексия переходит в самокопание, приводящее к нахождению осуждаемых в себе качеств и свойств. Отличаются высокими требованиями к себе как матери, что нередко приводит к конфликту между «Я» реальным и «Я» идеальным, между уровнем притязаний и фактическими достижениями, к признанию своей малоценности. Проблемные ситуации, конфликты актуализируют сложившиеся психологические защиты, среди которых доминируют реакции защиты собственного «Я» в виде порицания, осуждения себя или привлечения смягчающих обстоятельств. Установка на самообвинение сопровождается развитием внутреннего напряжения, ощущением невозможности удовлетворения основных

потребностей ребенка. Однако, неудовлетворенность собой является для таких женщин источником саморазвития и совершенствования.

При *нарциссическом самоотношении* (высокие показатели по шкалам «саморуководство», «отраженное самоотношение», «самоценность», «самопринятие», «самопривязанность») женщины высоко оценивают себя и свой личностный потенциал, богатство своего внутреннего мира, собственную уникальность и неповторимость. Собственное «Я» расценивают как внутренний стержень, который координирует и направляет активность, организует поведение и отношение с людьми, обеспечивает способность прогнозировать свои действия и последствия возникающих контактов с окружающими. Полностью принимая себя, рассчитывают на признание и восхищение со стороны окружающих. При этом наблюдается высокая ригидность «Я»-концепции, стремление сохранить в неизменном виде свои качества, требования к себе, а главное – видение и оценку себя в глазах окружающих. Ощущение самодостаточности и достижения идеала мешает реализации возможности саморазвития и самосовершенствования. Предрасположенность воспринимать окружающий мир как угрожающий самооценке, может провоцировать повышение уровня личностной тревожности.

У матерей с *защитным самоотношением* (высокие показатели по шкале «самопринятие» и низкие по шкалам «отраженное самоотношение», «самообвинение») ощущение удовлетворенности собой сочетается с порицанием других, поисками в них источников всех неприятностей и бед. Не рассчитывая получить одобрение и поддержку от окружающих,

вынуждены защищать свое «Я» путем обвинения других людей, перенесением ответственности на окружающих за устранение барьеров на пути к достижению цели.

Для матерей с *парадоксальным самоотношением* (высокие показатели по шкалам «закрытость», «саморуководство») характерно выраженное защитное поведение, желание соответствовать общепринятым нормам поведения и взаимодействия с окружающими людьми. Они склонны избегать открытых отношений с собой, причиной которых может быть как поверхностное видение себя, так и осознанное нежелание раскрывать себя, признавать существование личных проблем. С другой стороны наблюдается тенденция считать себя источником собственного развития, регулятором достижений и успехов. Способность организовывать свое поведение и контакты с окружающими, дает ощущение способности оказывать сопротивление внешним влияниям. Таким образом, отношение к себе характеризуется двумя противоречивыми тенденциями – конформностью, выраженной мотивацией социального одобрения и представлением о доминировании собственного «Я».

Важной составляющей эмоционального компонента супружества является удовлетворенность браком. Большинство специалистов определяют её как внутреннюю субъективную оценку, отношение супругов к собственному браку. Учеными подробно изучены факторы, влияющие на удовлетворенность (Р. Левис и Дж. Спэниер, Ю.Е. Алешина, Е.М. Дубровская, Л.Я. Гозман и др.). Большинство выделенных ими параметров характеризуют степень сходства и согласия в межличностных

отношениях супругов по разным параметрам: установках, ролевых ожиданиях, стилям воспитания и т.п.

Так же, эмоциональный компонент супружеских отношений раскрывается через такую обобщенную характеристику, как социально-психологический климат семьи, которая отражает степень удовлетворенности супругов основными аспектами жизнедеятельности семьи, общим тоном и стилем отношений: удовлетворенность психологической атмосферой в семье, удовлетворенность общением, наличие психологической поддержки супругов. Подавляющее большинство респондентов отмечают высокую сплоченность своих семей (75%). Этот показатель свидетельствует о том, что члены семьи проявляют заботу и помощь по отношению друг к другу, а также чувствуют глубокую принадлежность к своей семье.

Известно, что в отношениях, в том числе и супружеских наиболее ярким показателем успешности является налаженная система межличностного общения. Дефицит коммуникативных связей между супругами негативно сказывается на отношениях с детьми, родителями и другими близкими людьми, а также является показателем неудовлетворенности респондента своей семейной жизнью (результаты в таблице 4).

В целом полученные нами результаты можно характеризовать как благоприятные. Интересно, что женщины считают, что они доверяют мужу и понимают его лучше, чем он их. Самые высокие баллы получены по шкале «взаимопонимание», это означает, что каждый партнер принимает и не осуждает взгляды и поведение другого, даже если оно не во всём соответствует его собственному, ему не требуется что-то объяснять или

Таблица 4

*Особенности общения между супругами*

Балл	Высокий (%)	Средний (%)	Низкий (%)
Шкала			
1. Доверительность общения (самооценка)	16	82	2
2. Доверительность общения (оценка партнера)	10	90	0
3. Взаимопонимания (самооценка)	63	37	0
4. Взаимопонимание (оценка партнера)	34	66	0
5. Сходство во взглядах	10	87	3
6. Общие символы	16	82	2
7. Легкость общения	34	66	0
8. «Психотерапевтичность» общения	19	81	0

оправдываться. Высокие баллы по шкале «легкость общения» показывают, что супругам просто наладить между собой контакт, они чувствуют себя свободно в общении друг с другом, чему не мешают даже более низкие показатели по шкале «сходство во взглядах».

Высокий уровень эмоционального притяжения подтверждает тот факт, что основным фактором, скрепляющим супружеский союз, являются эмоциональные узы – любовь, эмоциональная привязанность. Хорошие отношения с партнером по браку являются для женщин очень важными, что означает непривлекательность жизни вне семьи и получение удовольствия от общения с супругом.

Выявленные особенности содержания как когнитивного, так и эмоционального компонентов семейного самосознания женщины находят свое выражение в поведенческом компоненте.

**Поведенческий компонент** проявляется в формах и способах поддержания контакта с членами своей семьи.

Социологический опрос, проведенный ВЦИОМ в 2011 году показал, что большинство обязанностей в среднестатистической российской семье лежит на жене. В первую очередь, это стирка белья и глажка вещей (по 74%), а также приготовление еды (65%), уборка дома (60%), мытье посуды (57%), оплата счетов (44%). На мужчинах же, как правило, лежит только одна обязанность: выполнение мелкого ремонта по дому (56%). Остальные заботы решаются, по словам респондентов, совместно: покупка продуктов (51%), организация досуга (56%), покупка подарков (56%), уход за домашними животными (31%).

Проведенное нами исследование в целом подтвердило эти данные (таблица 5):

Таблица 5.

***Распределение ролей в семье***

Исполнитель	Жена (%)	Совместно (%)	Муж (%)
Семейная роль			
1. Воспитание детей	42	56	2
2. Эмоциональный климат	34	66	2
3. Материальное обеспечение	8	58	34
4. Организация развлечений	30	63	7
5. Хозяин/хозяйка	35	62	3
6. Сексуальный партнер	2	85	13
7. Организация субкультуры	16	82	2

В современной семье большинство семейных ролей реализуются совместно, хотя в целом женщины склонны брать на себя больше обязанностей. В то же время, сохраняется тенденция разделения ролей на традиционно мужские – материальное обеспечение семьи, сексуальный партнер, и традиционно женские –

воспитание детей, эмоциональный климат (психотерапевтическая роль), хозяйка дома.

В целом женщины довольны ролью хозяйки дома, то есть своими действиями по обеспечению уюта, порядка и чистоты в доме, а также позицией мужа, т.е. его действиями по оказанию помощи жене в выполняемых ей семейных функциях, а также степени его включенности в семейные проблемы. Процент семейных конфликтов незначителен.

Наиболее конфликтными сферами для супругов являются: проявление доминирования, проблемы отношений с родственниками и друзьями и расхождения в отношении к деньгам.

В психологической науке подробно описаны факторы, ведущие к развитию конфликтов. Среди них преобладают причины, приводящие к конфликтам, на фоне личностных особенностей партнеров. Л.Б. Шнейдер указывала, что ссора – это конфликт самооценок. Эти факторы обуславливают высокие показатели возникновения конфликтов в сфере проявления доминирования одним из супругов. Также стремление к доминированию объясняется эгоцентрической системой представлений личности. В эпицентре этой системы – желания и интересы самого человека,

он стремится удовлетворить только собственные потребности. Постоянное (явное или скрытое) стремление к лидерству, доминированию ведет к рассогласованию мнений, особенно если каждый из супругов пытается занять главенствующее положение в семье, не учитывая при этом интересы другого.

Проблемы отношений с родственниками и друзьями обусловлены вмешательством их в семейную жизнь супругов.



Зачастую, конфликты могут возникать по причине личной неприязни к кому-либо из родственников. Выраженная неприязнь может проявляться при авторитарном вмешательстве родительской семьи в жизнь супругов. В связи с отсутствием собственного жилья, супруги вынуждены проживать с родителями или с друзьями, что может послужить основой для противоречий.

Третье место среди причин конфликтов занимают расхождения в отношении к деньгам. Причины разногласий могут возникать из-за разных или противоположных потребностей супругов. Расхождения в отношении к деньгам связаны и с феминизацией женщин. Женщины часто берут на себя функцию финансового обеспечения семьи. Семейные роли меняются. В результате возникают конфликты.

Низкая конфликтность отмечена в следующих сферах: вопросы, связанные с воспитанием детей и рассогласование норм поведения.

Можно предположить, что основная часть воспитательного процесса осуществляется матерью, мужчина доверяет воспитание женщине, тем самым уменьшается вероятность возникновения конфликтных ситуаций.

Норма поведения – это правило поведения в определенной ситуации, то есть то, как нужно вести себя в сложившихся условиях. У опрошенных супругов имеются сходные представления о том, каким должно быть поведение каждого в обществе. Это может быть связано со сходными условиями воспитания, небольшой разницей в возрасте супругов, поэтому уровень согласованных мнений о нормах поведения у большинства

респондентов одинаковый и имеет низкое значение для возникновения конфликтов.

Поведение в конфликте характеризуется либо как пассивное выражение согласия, либо пассивное выражение несогласия.

Преобладание пассивного несогласия проявляется в конфликтных ситуациях, связанных с отношениями с родственниками и друзьями (66%), со стремлением одного из супругов к автономии (48%), с нарушениями ролевых ожиданий (51%) и с проявлением доминирования одним из супругов (56%). Преобладание пассивного согласия проявляется в конфликтных ситуациях, связанных с вопросами воспитания детей (48%), рассогласованием норм поведения (58%) и проявлением ревности (47%). В конфликтных ситуациях, связанными с различиями в отношении к деньгам, проявления респондентами пассивного согласия и несогласия распределились примерно поровну, с чуть большим преобладанием первого – 44% и 40% соответственно.

Изучая представленность детско-родительских отношений в семейном самосознании женщины, мы выделили пять *групп* матерей по доминирующему стилю взаимодействия с ребенком.

*Авторитарный.* Высокие показатели по шкалам «нетребовательность – требовательность», «мягкость – строгость», «автономность – контроль» и низкий показатель по шкале «отсутствие сотрудничества – сотрудничество». Такие матери склонны предъявлять чрезмерно высокие требования к своему ребенку и ожидают от него высокий уровень ответственности. Они суровы, применяют строгие меры наказания к ребенку, могут

принуждать детей делать то, что они сами считают правильным и нужным. Устанавливают жесткие правила во взаимоотношениях с ребенком. Ярко выражено контролирующее поведение, которое может проявляться в мелочной опеке, навязчивости, ограничении спонтанных проявлений ребенка.

*Псевдосотрудничество.* Высокие показатели по шкалам «нетребовательность – требовательность», «мягкость – строгость», «автономность – контроль», «отсутствие сотрудничества – сотрудничество». Основным отличием от предыдущего является стремление матерей установить с ребенком отношения партнерства и сотрудничества, построить взаимодействие, основанное на признании прав и достоинств ребенка. Но, при этом, ярко выражено стремление опекать и контролировать, требовать и наказывать ребенка.

*Эмоциональная близость и сотрудничество.* Высокие показатели по шкалам «эмоциональная дистанция – эмоциональная близость», «отвержение – принятие», «отсутствие сотрудничества – сотрудничество», «удовлетворенность отношениями с ребенком». Они испытывают эмоциональную близость с ребенком, принимают его таким, какой он есть, все его личностные качества и поведенческие проявления. В отношениях с ребенком присутствуют сотрудничество, равенство и партнерство, включенность ребенка во взаимодействие, признание его прав и достоинств; высокая степень удовлетворенности отношениями с ребенком.

*Непоследовательный.* Высокие показатели по шкалам «тревожность за ребенка», «воспитательная конфронтация в семье» и низкие по шкалам «непоследовательность – последовательность»,

«удовлетворенность отношениями с ребенком». Данный тип взаимодействия характеризуется тревожностью за ребенка, низкой сплоченностью и разногласиями членов семьи по вопросу воспитания, что может привести к воспитательной конфронтации внутри семьи. Непоследовательность во взаимодействии с ребенком, вероятно, является следствием эмоциональной неуравновешенности и воспитательной неуверенности. Низкая степень удовлетворенности взаимоотношениями с ребенком может свидетельствовать о нарушениях в структуре родительско-детских отношений, возможных конфликтах и обеспокоенности сложившейся семейной ситуацией.

*Адекватный.* Низкие показатели по шкалам «тревожность за ребенка», «воспитательная конфронтация в семье» и высокие по шкалам «непоследовательность – последовательность», «удовлетворенность отношениями с ребенком». Для матерей с данным стилем характерен низкий уровень тревожности за ребенка, эмоциональная близость и принятие. Последовательность и постоянство в требованиях, в отношении к ребенку, в применении поощрений и наказаний. Сплоченность членов семьи по вопросу воспитания. В целом, высокая удовлетворенность отношениями с ребенком.

У 43% женщин выявлены благоприятные, ровные, эмоционально положительные отношения, как с ребенком, так и другими членами семьи (родителями и мужем). Ещё 49% женщин в первую очередь направлены на установление дружеских, партнерских отношений со своими детьми, развитие их активности. Отношения с мужем и родителями ровные. В целом в отношениях с

детьми преобладает «оптимальный эмоциональный контакт с ребенком», что является положительным показателем.

Однако отношения женщин со своими родителями являются проблемной сферой, о чем свидетельствуют высокие показатели по шкалам «сверхавторитет родителей» и «зависимость, несамостоятельность матери». Значимость выявленной проблемы подтверждается и тем, что в сознании большинства респондентов (78%) роль дочери является одной из основных.

Особый интерес вызывает то, что 40% испытуемых считают, что их родители имеют о них неадекватное представление. 29% женщин считают, что родители ведут себя непоследовательно по отношению к ним. Описывая негативные компоненты общения с родителями, респонденты используют следующие фразы: «до сих пор считает меня маленькой» или «не понимает, что я уже выросла» и т.п., особенно ярко эта тенденция проявляется, если женщина является младшим ребенком в семье.

Таким образом, несмотря на неоспоримую значимость, отношения с родителями у взрослых людей складываются подчас сложно и противоречиво, являясь одной из проблемных сфер семейной системы. Это связано, с одной стороны, с желанием родителей контролировать своих взрослых детей, что приводит к неадекватному представлению о детях и непоследовательному поведению по отношению к ним. С другой стороны, занятые работой и собственной семьей дети испытывают чувство вины и тревоги по поводу того, что не делают всего возможного для своих пожилых родителей.

Итак, включенность женщины в семейные отношения определяет содержание ее семейного самосознания. Следует

подчеркнуть, что складываясь в разных видах семейных отношений, отдельные компоненты семейного самосознания женщины тесно связаны между собой, образуя целостный конструкт. Целостность семейного самосознания как сложного структурного образования подтверждается тесными связями между всеми его компонентами. Так, представление о себе как члене семьи тесно связано с самоотношением, которое взаимодействует с чуткостью женщины по отношению к близким людям, её стремлением к симбиозу или обособлению, а также с особенностями её идентификации с окружающими. При этом тонкое восприятие личности близких людей, является основой для самоуважения, а ощущение счастья в семейной жизни дает возможность относиться к себе с симпатией. Различные аспекты самоотношения имеют собственную природу: так высокий уровень аутосимпатии и самоинтереса, вероятно, связаны с защитными механизмами личности, ожидаемое отношение других - с представлениями об идеальной семье в общественном сознании, и наконец, самоуважение — показатель гармонии в отношениях членов семьи. Более счастливыми в семейной жизни чувствуют себя женщины, для которых характерны когнитивная простота и склонность к симбиозу в отношениях, хотя обратной стороной этой растворенности в семейной жизни является чувство зависимости и несамостоятельности, ощущение счастья в семейной жизни связано с умением выстроить оптимальный эмоциональный контакт со своим ребенком, внутренняя конфликтность семейной сферы не мешает реализации женщиной её семейных обязанностей.

## ГЛАВА 2. ДИАГНОСТИКА СЕМЕЙНОГО САМОСОЗНАНИЯ ЖЕНЩИНЫ

### 2.1. Методы диагностики семейных ролей женщины

#### *Методика «КРУГ ОСНОВНЫХ РОЛЕЙ ЛИЧНОСТИ»*

*(Л.В. Куликов, Е.А. Мудрова, Т.А. Фатеева)*

**Назначение методики:** выявить состав основных ролей личности количество, их значимость, степень реализации, некоторые характеристики взаимосвязей между ними, удовлетворенность личностью сложившимся кругом ролей.

**Методическое решение.** Методика представляет собой анкету (текст анкеты приведен ниже). В инструкции респонденту предлагалось выделить семь ролей, осуществление которых для него наиболее важно. В этот перечень он мог включить роли реальные и воображаемые. Далее респондента просили оценить степень значимости каждой роли и степень реализации каждой роли, наличие конкурентных отношений между ролями, охарактеризовать что-либо позитивное или негативное, связанное с этими ролями.

**Обработка результатов опроса.** Обработка результатов опроса и интерпретация полученных данных включают качественный и количественный анализ. В ходе качественного анализа названные респондентом роли распределяются по различным группам ролей. Сравнивается состав ролей отдельных респондентов или наиболее часто встречающихся ролей в группах респондентов. Выявляются доминирующие по значимости роли, а также роли с наибольшим дефицитом реализации. Учитываются

неосуществленные роли: их характер, количество, принадлежность к той или иной сфере бытия личности.

В ходе количественного анализа подсчитывается число записей в каждом разделе анкеты, вычисляются числовые показатели, проводится сравнение этих показателей у отдельных респондентов или групп респондентов, в зависимости от цели и характера исследования.

**Виды ролей.** В литературе представлено довольно большое разнообразие критериев для разделения ролей на виды. Они мало подходят для того, чтобы по результатам краткого анкетирования можно было составить представление об удовлетворенности личностью сложившимся кругом ролей. Апробация методики показала, что указываемые респондентами роли целесообразно разделить на несколько групп (категорий):

1 – роли в родственных связях (муж, жена, отец, мать, дедка, бабка, сын, дочь...);

2 – роли в дружеских и любовных связях (друг, помощник, советчик, любовник, любимый, сексуальный партнер, душа компании, покровитель...);

3 – роли социального и правового статуса (ученик, студент, аспирант, ученый, педагог, врач, рабочий, специалист, предприниматель, военнослужащий, домохозяйка, пенсионер, безработный, гражданин, эмигрант, переселенец...);

4 – роли должностного статуса (директор, руководитель, начальник, инженер, ведущий инженер, зав. кафедрой, учитель, бригадир, подчиненны и пр.);

5 – профессиональные роли (психолог, программист, бухгалтер, музыкант и пр.);



6 – роли пользователя и владельца (пользователь автомобиля, компьютера, интернета... или водитель собственного авто, читатель, покупатель, владелец недвижимости и другой собственности, владелец животных);

7 – роли в занятиях вне деловой сферы: на досуге, в садоводстве, путешествиях и туризме, физкультурных занятиях (рыболов, охотник-любитель, грибник, болельщик, теннисист, велосипедист, лыжник, цветовод, танцор...). Целесообразно помнить, что ряд ролей этого рода скорее являются профессиональными или переходящими в таковые. Например, у занимающихся садоводством, прикладным творчеством, художественной самодеятельностью, спортом.

Наиболее часто встречающимися являются роли ***в родственных связях***, затем роли в дружеских и любовных связях. Ряд ролей может быть одновременно отнесен к нескольким категориям, особенно часто, одновременно к ролям социальным, должностным и профессиональным (учитель, инженер, тренер, водитель и пр.). Поэтому при получении заполненной анкеты необходимо просматривать сделанные записи и просить респондентов сделать необходимые уточнения.

Чтобы иметь возможность включить собранный материал в количественную обработку, мы использовали ряд числовых показателей. Было подсчитано количество выполняемых ролей (число записей в первом пункте «Анкеты ролей»). Этот показатель давал возможность оценить общую «ролевую нагрузку» личности. Подсчитывалось число записей во втором пункте анкеты, в котором респондента просили назвать роли, которые он хотел бы выполнять (или попробовать), но это ему не удастся. Условно это число

можно называть показателем ролевой недостаточности. Спрашивали респондентов о ролях, от которых они хотели бы избавиться. Это число характеризует ролевую избыточность (число записей в третьем пункте анкеты). В четвертом пункте опрашиваемого просили указать семь ролей, осуществление которых для него наиболее важно. Далее предлагалось степень значимости каждой роли оценить по пятибалльной шкале (пятый пункт анкеты). При обработке подсчитывался средний балл этих семи оценок значимости. Получаемое число мы рассматривали как общую оценку значимости ролей. Каждую из семи выделенных ролей опрашиваемый должен был оценить с точки зрения того, в какой мере ее удастся реализовать (шестой пункт анкеты). Средняя величина оценок реализации ролей характеризовала уровень реализации ролей. Разность двух вышеназванных средних величин (оценок значимости ролей и оценок реализации ролей) характеризовала дефицит реализации ролей. В последнем (седьмом) пункте респондента просили для каждой из семи ролей указать другие роли, мешающие полноценно (с желаемой отдачей сил и времени) выполнять данную роль. Вопрос этого пункта анкеты позволял получить (конечно, упрощенный) количественный показатель ролевой конфликтности. Показателем конфликтности выступало общее число ролей, которые были указаны как мешающие другим ролям. Для его определения необходимо пересчитать количество ролей, указанных в четвертом столбце таблицы Листа для ответов (во всех строках четвертого столбца).

#### **Перечень числовых показателей**

A1 – количество выполняемых ролей (число записей в первом пункте анкеты);

A2 – ролевая недостаточность (число записей во втором пункте анкеты);

A3 – ролевая избыточность (число записей в третьем пункте анкеты);

A4 – значимость ролей (средняя величина балльных оценок значимости ролей);

A5 – уровень реализации ролей (средняя величина оценок реализации ролей);

A6 – дефицит реализации ролей (разность средних величин оценок значимости ролей и реализации ролей);

A7 – ролевая конфликтность (количество ролей, которые мешают выполнять другие роли);

A8 – роли в родственных связях;

A9 – роли в дружеских и любовных связях;

A10 – роли социального и правового статуса;

A11 – роли должностного статуса;

A12 – профессиональные роли;

A13 – роли пользователя и владельца;

A14 — роли в занятиях вне деловой сферы.

### ***Анкета «КРУГ ОСНОВНЫХ РОЛЕЙ ЛИЧНОСТИ»***

Каждый человек, взаимодействуя с другими людьми, выступает в разных ролях и качествах, выполняет различные функции имеет большое или малое количество обязанностей. Роли могут быть заданы полученным образованием или обучением (экономист, краснодеревщик, электрик...), занимаемой должностью и социальным статусом (бригадир, ведущий инженер, безработный...), тем или иным видом занятий (садовод, член

политической партии, поклонник эстрадной звезды...), предпочтениями и интересами (коллекционер, рыболов...), родственными отношениями (муж, жена, сын, дочь...), другими межличностными отношениями (друг, душа компании, покровитель, помощник...). В рамках каждой роли человек ведет себя (или должен вести) определенным образом, в соответствии с принятыми в обществе нормами и традициями.

Вам, без сомнения, также приходится выполнять разные роли: сына или дочери, отца или матери, подчиненного или руководителя, друга, подруги, лидера в какой-нибудь затее и т.п.

Внимательно прочтите вопросы и напишите ответы на Листе для ответов.

Заранее благодарим Вас за сотрудничество!

#### **Лист для ответов**

1). Перечислите все роли, которые вам приходится выполнять в той или иной степени постоянно.

2). Какие роли вы хотите осуществлять (или попробовать), но не удается.

3). От каких ролей вам хотите избавиться, но не удается.

4). Выделите семь ролей, осуществление которых для вас более важно, чем — других. В этот перечень могут войти не только реальные роли, но и желаемые. Впишите их в столбец таблицы «Роли».

Роли	1	2	3	4
1.				
2.				
3.				
4.				

5.				
6.				
7.				

5) Оцените степень значимости для вас каждой роли.

малозначима	скорее значима	трудно сказать определенно	весьма значимо	особенно значима
1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов

Впишите баллы в столбец таблицы под номером «1».

6) Оцените, в какой мере вам удастся реализовать каждую роль, используя следующую пятибалльную шкалу:

плохо удается	пожалуй, плохо	трудно сказать определенно	пожалуй, удается	удается в полной мере
1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов

Впишите баллы в столбец таблицы под номером «2».

7) Напишите в третьем столбце таблицы номера всех тех ролей, осуществление которых мешает вам полноценно (с желаемой для вас отдачей сил и времени) выполнять данную роль. Например, если осуществлению роли под номером «1» мешают роли «3-я», «4-я» и «6-я», то в первой строке напротив цифры «1» поставьте 3, 4 и 6.

8) С чем положительным (приятным, интересным...) связано для Вас выполнение тех ролей, которые Вы отметили как важнейшие.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

5.

6.

7.

9) С чем отрицательным (неприятным, неинтересным...) связано для Вас выполнение тех ролей, которые Вы отметили как важнейшие.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

10) Что именно могло бы дать Вам положительного (приятного, интересного...) выполнение тех ролей, которые Вы хотели бы осуществлять (или попробовать), но пока не удавалось.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

11) С чем отрицательным (неприятным, неинтересным...) связано для Вас выполнение тех ролей, от которых Вы хотели бы избавиться, но не удается.

1.

2.

- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

***Методика «СЕМЕЙНАЯ СОЦИОГРАММА» (Э.Г.  
Эйдемиллер)***

Рисуночная методика, позволяющая выявить положение субъекта в системе межличностных отношений и определить характер коммуникаций в семье. Тестовый материал представляет собой бланк формата А4 с нарисованным в центре кругом диаметром 8 сантиметров.

Респонденты получают инструкцию: нарисуйте в данном круге самого себя и членов своей семьи в виде кружочков и подпишите каждый из них.

**Критерии оценки результатов:**

1. Число членов семьи, попавших в круг. Оценивая результат по данному критерию, исследователь сопоставляет число членов семьи, изображенных испытуемым, с реальным. Возможно, что член семьи, с которым испытуемый находится в конфликтных отношениях, не попадет в большой круг, он будет забыт. В то же время кто-то из посторонних лиц, животных, любимых предметов может быть изображен в качестве члена семьи.

2. Величина кружков, говорящая о самооценке испытуемого и значимости для него членов семьи. Большой по сравнению с другими кружок «Я» говорит о достаточной или завышенной самооценке, меньший - о пониженной самооценке.

Величина кружков других членов семьи говорит об их значимости в глазах испытуемого. Расположение испытуемым своего кружка в центре круга может говорить об эгоцентрической направленности личности, а помещение себя внизу, в стороне от кружков, символизирующих других членов семьи, может указывать на переживание эмоциональной отверженности. Наиболее значимые члены семьи изображаются испытуемым в виде больших по размеру кружочков в центре или в верхней части тестового поля.

3. Расположение кружков и дистанция между ними, характеризующие отношения между членами семьи. Удаленность одного кружка от других может говорить о конфликтных отношениях в семье, эмоциональном отвержении испытуемого. Своеобразное «слипание», когда кружки наслаиваются один на другой, соприкасаются или находятся друг в друге, говорит о недифференцированности «Я» у членов семьи, наличии симбиотических связей.

### ***Анкета «Я И МОЯ СЕМЬЯ»***

Анкета включает в себя ряд вопросов, направленных на получение информации о самом испытуемом (возраст, уровень образования, стаж брака и т.п.), и имеющихся у него родных и близких (родителях, прародителях, сиблингах и т.д.), сопоставление данных анкеты с данными методик дает более полную информацию о респондентах, и тех семейных ролях, которые они выполняют.

**Инструкция:** Для полноты и объективности нашего исследования, пожалуйста, сообщите следующие сведения о себе:

#### **Анкетные данные**



1. Ваш возраст \_\_\_\_\_

2. Ваше образование \_\_\_\_\_

3. Место жительства (город, поселок, деревня и т.п.) \_\_\_\_\_

**Семейное положение** (нужное подчеркните)

2. Вы - замужем, в разводе, никогда не состояли в браке

3. Тип брака, в котором вы состоите (официальный, гражданский, гостевой, другое) \_\_\_\_\_

4. Стаж совместной жизни/развода \_\_\_\_\_

**Родственные связи**

1. Есть ли у вас дети (если да) количество, пол, возраст \_\_\_\_\_

2. Живы ли ваши родители (или люди, которые их заменили)

\_\_\_\_\_

3. Живы ли ваши бабушки и дедушки

\_\_\_\_\_

4. Есть ли у вас братья и сестры (если да) количество, пол, возраст \_\_\_\_\_

5. Есть ли у вас дяди тети \_\_\_\_\_

6. Есть ли у вас двоюродные братья и сестры \_\_\_\_\_

7. Живы ли родители вашего мужа \_\_\_\_\_

8. Есть ли у вашего мужа братья и сестры \_\_\_\_\_

9. Есть ли у вас племянники и племянницы \_\_\_\_\_

10. С кем из ваших родных и близких вы совместно проживаете \_\_\_\_\_

11. Кто из родственников проживал вместе с вами в детстве

\_\_\_\_\_

СПАСИБО!

## **2. 2. Методы диагностики когнитивного компонента семейного самосознания**

### ***Методика «РЕПЕРТУАРНЫЕ РЕШЕТКИ» (Дж. Келли)***

Методика позволяет изучить индивидуально-личностные конструкторы, опосредующие восприятие и самовосприятие при анализе личностного смысла понятий.

В модифицированном нами варианте техники репертуарных решеток, в связи с задачами исследования, структурой когнитивного компонента семейного самосознания, испытуемым были предложены следующие элементы (репертуарные роли) для сравнения: «я как жена», «я как мать», «я как дочь», «моя мать», «счастливая женщина», «несчастливая женщина», «идеальная женщина».

Для выявления конструкторов нами был использован метод триад элементов.

В связи с модификацией методики, возникла необходимость внести изменения в, предлагаемую испытуемым, инструкцию.

**Инструкция** формулировалась следующим образом: «Предлагаем Вам поработать со специально созданной таблицей (обычно такую таблицу называют репертуарные решетки). Работа с этой таблицей позволяет получить глубокую и важную информацию о Ваших переживаниях и чувствах.

Посмотрите внимательно на «шапку» таблицы. В ней прописаны различные роли. «Я» – это Вы сами, «моя мать» – Ваша мама (или женщина ее заменившая). Затем идет столбик с заголовком «счастливая женщина». Вам необходимо подумать, кого Вы считаете счастливой женщиной, и поставить её инициалы

в этом столбике. Далее идет столбик с заголовком «несчастливая женщина». Подумайте, кого Вы считаете несчастной женщиной, и поставьте её инициалы в данном столбике. Таким образом, заполните всю «шапку». Один и тот же человек может быть обозначен только в одном столбике.

В каждой строке этой таблицы три роли выделены кружком (например, в первой строчке это роли: я как мать, моя мать, счастливая женщина).

Посмотрите внимательно на первую строчку. По какому существенному, на Ваш взгляд, признаку двое из трех выделенных людей сходны между собой и в тоже время отличны от третьего. Запишите этот признак в строчке «сходный признак». Отметьте галочкой двоих из трех людей, которые имеют сходный признак. Отметьте галочкой тех людей в первой строчке, которые также имеют этот сходный признак (в клеточках, не отмеченных кружками). Если больше никто из перечисленных людей не имеет этого признака, не делайте больше никаких пометок в первой строчке.

Посмотрите, как Вы сформулировали сходный признак. В графе отличительный признак запишите противоположную характеристику.

Перейдите ко второй строчке и сделайте то же самое. Однако обратите внимание на то, что здесь кружочками обозначены другие роли (например, во второй строчке это—я как жена, счастливая женщина, несчастная женщина).

Заполните всю таблицу. Не старайтесь, чтобы выделяемые Вами признаки были «красиво и грамотно» сформулированы. Главное, что бы они отражали Ваше действительное отношение и переживание.

Я ка к ма ть	Я ка к же на	Я ка к до чь	М оя ма ть	Счастл ивая женщи на	Несчас тная женщи на	Идеал ьная женщ ина	Пол юс сходс тва	Полно с разли чия
<input type="radio"/>			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>				
	<input type="radio"/>			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
		<input type="radio"/>				<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>				<input type="radio"/>			
			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>				
<input type="radio"/>		<input type="radio"/>			<input type="radio"/>			
	<input type="radio"/>					<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>			<input type="radio"/>			<input type="radio"/>		
		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>				
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>						

### ***Тест «КТО Я?» (М.Кун, Т.Макпартленд)***

Тест используется для изучения содержательных характеристик идентичности личности. Вопрос «Кто Я?» напрямую связан с характеристиками собственного восприятия человеком самого себя, то есть с его образом «Я» или Я-концепцией.

### **Инструкция**

В течение 15 мин вы должны ответить на вопрос: «Кто Я?», используя для этой цели 20 слов или предложений. Не старайтесь отобрать правильные или неправильные, важные или неважные ответы. Пишите их так, как они приходят вам в голову.

В соответствии с задачами нашего исследования ***инструкция к тесту была модифицирована*** и составлена

следующим образом: в течение 15 минут вам необходимо дать как можно больше ответов на один вопрос, относящийся к вам самим: **«Кто Я как член семьи? Какой Я?»**. Постарайтесь дать как можно больше ответов. Каждый новый ответ начинайте с новой строки (оставляя некоторое место от левого края листа). Вы можете отвечать так, как вам хочется, фиксировать все ответы, которые приходят к вам в голову, поскольку в этом задании нет правильных или неправильных ответов.

Также важно замечать, какие эмоциональные реакции возникают у вас в ходе выполнения данного задания, насколько трудно или легко вам было отвечать на данный вопрос.

**Обработка результатов.** Когда респондент заканчивает отвечать, его просят произвести первый этап обработки результатов – количественный: «Пронумеруйте все сделанные вами отдельные ответы-характеристики. Слева от каждого ответа поставьте его порядковый номер. Прежде всего, посмотрите, сколько слов и предложений вы успели написать за 15 мин.

Если ответов у вас очень мало — **не более 8**, это означает, что вы или не хотите предъявлять себя даже самому себе, или — это встречается чаще — просто не думаете о себе и пользуетесь в повседневной жизни лишь некоторыми наиболее простыми и очевидными характеристиками.

**От 9 до 17 ответов** — это средний, умеренный уровень самопредъявления (предъявления себя). Подумайте, что вам помешало дать большее число ответов? Может быть вы слишком тщательно отбирали слова для ответа? Характерно это для вас в других ситуациях? Запишите свои ответы на эти вопросы. Они могут подсказать вам, над чем именно стоит поработать.

Если ответов **более 17**, у вас высокий уровень самопрезентации. Вы смотрите на себя с разных сторон, раздумываете о себе, не стесняетесь себя самого.

Просмотрите еще раз список ответов. Нет ли у вас повторяющихся ответов. Может быть, в несколько различающихся словах вы писали об одном и том же. Обратите на это внимание. Вполне возможно, что какая-то тема вас особо волнует. Для определения уровня самопрезентации такие высказывания надо посчитать за одно. Подумайте, почему вы «застыли» именно на этой характеристике. О чем она говорит? Маловероятно, что это произошло случайно.

У вас ответов **больше 22**? Может быть, вы решили — задача в том, чтобы написать как можно больше, и стали писать всё, что попало. Перечитайте свои ответы, сколько из них действительно характеризует вас, а сколько написано случайно, просто так?

На втором, качественном, этапе обработки каждую свою отдельную характеристику оцените по четырехзначной системе: «+» - знак «плюс» ставится, если в целом вам лично данная характеристика нравится; «-» - знак «минус» - если в целом вам лично данная характеристика не нравится; «±» - знак «плюс-минус» - если данная характеристика вам и нравится, и не нравится одновременно; «?» - знак «вопроса» - если вы не знаете на данный момент времени, как вы точно относитесь к характеристике, у вас нет пока определенной оценки рассматриваемого ответа.

Знак своей оценки необходимо ставить слева от номера характеристики. У вас могут быть оценки, как всех видов знаков, так и только одного знака или двух-трех.

Посчитайте количество знаков, эта оценка может помочь выяснить: принимаете вы себя или отвергаете, любите или нет, безразличны или не знаете, как вы к себе относитесь.

### ***Сочинение «Я - МАМА» (Н.Н. Васягина)***

Методика предназначена для изучения смыслового содержания самосознания матери. Респондентам предлагается написать сочинение на тему «Я мама». Время написания, объем и содержание сочинения не ограничивается.

При интерпретации сочинений важно учесть как содержательные так и формальные параметры.

Среди формальных показателей наиболее информативными являются объем сочинения и его структура. Так, **малый объем** сочинения (полстраницы и меньше) чаще всего свидетельствует о непринятии задачи, «закрытости» в выражении своих чувств, мыслей и переживаний, актуализации защитных механизмов (сопротивление), низком уровне рефлексии. Чрезмерно **большое по объему** сочинение (более двух страниц) отражает высокую эмоциональную включенность матерей, фиксацию на имеющейся проблеме, либо попытки ее разрешения путем рефлексивного анализа. **Структурированность** текста сочинения свидетельствует о выраженной рефлексии, напротив, сплошной, **неструктурированный текст** является индикатором захваченности проблемой, недостаточной рефлексивности.

При анализе **содержания** сочинения учитываются частота встречаемости перечисленных ниже переменных их смысловое значение.

#### **1. Представления о материнстве и себе как матери**

- 1.1. Представление о ценностях и целях материнства
- 1.2. Временная ориентация (прошлое – настоящее – будущее)
- 1.3. Основные индивидуально – личностные качества матери
- 1.4. Предпочтения и интересы матери (семейные – внесемейные)
- 1.5. Представление о проблемах и трудностях материнства

## **2. Представления женщины о реализации воспитательной деятельности**

- 2.1. Представления матери о воспитательной деятельности
- 2.2. Представление матери о стилевых особенностях воспитательной деятельности
- 2.3. Представление о материнской позиции при реализации воспитательной деятельности
- 2.4. Представление об эффективности системы воспитания

## **3. Отражение матерью эмоциональных отношений с ребенком, особенности общения и взаимодействия**

- 3.1. Представление матери об ее отношении к ребенку (принятие – отвержение)
- 3.2. Представление матери об отношении ребенка к ней (негативное – позитивное)
- 3.3. Представление о степени эмоциональной дифференцированности и вовлеченности матери в процесс воспитания ребенка (эмоциональное принятие – дефицит переживаний и чувств)
- 3.4. Представления матери о симметричности эмоциональных отношений (взаимность – невзаимность).



### **2.3. Методы диагностики эмоционального компонента семейного самосознания женщины**

#### ***Тест «ОПРОСНИК САМООТНОШЕНИЯ»***

***(В.В. Столин, С.Р.Пантилеев).***

Опросник позволяет выявить три уровня самооотношения, отличающихся по степени обобщенности: глобальное самооотношение; самооотношение, дифференцированное по самоуважению, аутсимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе; уровень конкретных действий (готовности к ним) в отношении к своему «Я».

**Шкалы:** глобальное самооотношение, самоуважение, аутосимпатия, ожидаемое отношение от других, самоинтерес; самоуверенность, отношение других, самопринятие, саморуководство, самообвинение, самоинтерес, самопонимание

В качестве исходного принимается различие содержания «Я-образа» (знания или представления о себе, в том числе и в форме оценки выраженности тех или иных черт) и самооотношения. В ходе жизни человек познает себя и накапливает о себе знания, эти знания составляют содержательную часть его представлений о себе. Однако знания о себе самом, естественно, ему небезразличны: то, что в них раскрывается, оказывается объектом его эмоций, оценок, становится предметом его более или менее устойчивого самооотношения.

Опросник построен в соответствии с разработанной В. В. Столиным иерархической моделью структуры самооотношения.

Данная версия опросника позволяет выявить три уровня самооотношения, отличающихся по степени обобщенности:

1. Глобальное самооотношение;
2. Самоотношение, дифференцированное по самоуважению, аутосимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе;
3. Уровень конкретных действий (готовностей к ним) в отношении к своему «Я».

В качестве исходного принимается различие содержания «Я-образа» (знания или представления о себе, в том числе и в форме оценки выраженности тех или иных черт) и самооотношения. В ходе жизни человек познает себя и накапливает о себе знания, эти знания составляют содержательную часть его представлений о себе. Однако знания о себе самом, естественно, ему небезразличны: то, что в них раскрывается, оказывается объектом его эмоций, оценок, становится предметом его более или менее устойчивого самооотношения.

Опросник включает следующие шкалы:

Шкала S – измеряет интегральное чувство «за» или «против» собственного «Я» испытуемого;

Шкала I – самоуважение;

Шкала II – аутосимпатия;

Шкала III – ожидаемое отношение от других;

Шкала IV – самоинтерес.

Опросник содержит также семь шкал направленных на измерение выраженности установки на те, или иные внутренние действия в адрес «Я» испытуемого.

Шкала 1 – самоуверенность;

Шкала 2 – отношение других;

Шкала 3 – самопринятие;

Шкала 4 – саморуководство, самопоследовательность;

Шкала 5 – самообвинение;

Шкала 6 – самоинтерес;

Шкала 7 – самопонимание.

**Глобальное самоотношение** – внутренне недифференцированное чувство «за» и «против» самого себя.

**Самоуважение** – шкала из 15 пунктов, объединивших утверждения, касающиеся «внутренней последовательности», «самопонимания», «самоуверенности». Речь идет о том аспекте самоотношения, который эмоционально и содержательно объединяет веру в свои силы, способности, энергию, самостоятельность, оценку своих возможностей, контролировать собственную жизнь и быть самопоследовательным, понимание самого себя.

**Аутосимпатия** – шкала из 16 пунктов, объединяющая пункты, в которых отражается дружественность-враждебность к собственному «Я». В шкалу вошли пункты, касающиеся «самопринятия», «самообвинения». В содержательном плане шкала на позитивном полюсе объединяет одобрение себя в целом и в существенных частностях, доверие к себе и позитивную самооценку, на негативном полюсе, – видение в себе по преимуществу недостатков, низкую самооценку, готовность к самообвинению. Пункты свидетельствуют о таких эмоциональных реакциях на себя, как раздражение, презрение, издевка, вынесение самоприговоров («и поделом тебе»).

**Самоинтерес** – шкала из 8 пунктов, отражает меру близости к самому себе, в частности интерес к собственным мыслям и чувствам, готовность общаться с собой «на равных», уверенность в своей интересности для других. Ожидаемое отношение от других – шкала из 13 пунктов, отражающих ожидание позитивного или негативного отношения к себе окружающих.

**Инструкция:** Вам предлагается ответить на следующие 57 утверждений. Если Вы согласны с данным утверждением ставьте знак «+», если не согласны то знак «-».

Инструкция к данному тесту была несколько модифицирована в соответствии с задачами исследования и звучала следующим образом: отвечая на следующие утверждения, представляйте ситуации из своей семейной жизни, членов своей семьи. Если Вы согласны с данным утверждением ставьте знак «+», если не согласны то знак «-».

### **Текст опросника**

1. Думаю, что большинство моих знакомых относится ко мне с симпатией.
2. Мои слова не так уж часто расходятся с делом.
3. Думаю, что многие видят во мне что-то сходное с собой.
4. Когда я пытаюсь себя оценить, я прежде всего вижу свои недостатки.
5. Думаю, что как личность я вполне могу быть притягательным для других.
6. Когда я вижу себя глазами любящего меня человека, меня неприятно поражает то, насколько мой образ далек от действительности.
7. Мое «Я» всегда мне интересно.

8. Я считаю, что иногда не грех пожалеть самого себя.
9. В моей жизни есть или, по крайней мере, были люди, с которыми я был чрезвычайно близок.
10. Собственное уважение мне еще надо заслужить.
11. Бывало, и не раз, что я сам себя остро ненавидел.
12. Я вполне доверяю своим внезапно возникшим желаниям.
13. Я сам хотел во многом себя переделать.
14. Мое собственное «Я» не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
15. Я искренне хочу, чтобы у меня было все хорошо в жизни.
16. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
17. Случайному знакомому я скорее всего покажусь человеком приятным.
18. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
19. Собственные слабости вызывают у меня что-то наподобие презрения.
20. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
21. Некоторые свои качества я ощущаю как посторонние, чужие мне.
22. Вряд ли кто-либо сможет почувствовать свое сходство со мной.
23. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
24. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.
25. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни – это подчиниться собственной судьбе.

26. Посторонний человек, на первый взгляд, найдет во мне много отталкивающего.
27. К сожалению, если я и сказал что-то, это не значит, что именно так и буду поступать.
28. Свое отношение к самому себе можно назвать дружеским;
29. Быть снисходительным к собственным слабостям вполне естественно.
30. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.
31. В глубине души я бы хотел, чтобы со мной произошло что-то катастрофическое.
32. Вряд ли я вызываю симпатию у большинства моих знакомых.
33. Мне бывает очень приятно увидеть себя глазами любящего меня человека.
34. Когда у меня возникает какое-либо желание, я прежде всего спрашиваю о себя, разумно ли это.
35. Иногда мне кажется, что если бы какой-то мудрый человек смог увидеть меня насквозь, он бы тут же понял, какое я ничтожество.
36. Временами я сам собой восхищаюсь.
37. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.
38. В глубине души я никак не могу поверить, что я действительно взрослый человек.
39. Без посторонней помощи я мало, что могу сделать.
40. Иногда я сам себя плохо понимаю.
41. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.

42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызывать у других неприязнь.
44. Большинство моих знакомых не принимают меня уж так всерьез.
45. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
46. Я вполне могу сказать, что унижаю себя сам.
47. Даже мои негативные черты не кажутся мне чужими.
48. В целом, меня устраивает то, какой я есть.
49. Вряд ли меня можно любить по-настоящему.
50. Моим мечтам и планам не хватает реалистичности.
51. Если бы мое второе «Я» существовало, то для меня это был бы самый скучный партнер по общению.
52. Думаю, что мог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.
53. То, что во мне происходит, как правило, мне понятно.
54. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.
55. Вряд ли найдется много людей, которые обвинят меня в отсутствии совести.
56. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «И поделом тебе».
57. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.

**Порядок подсчета:** Показатель по каждому фактору подсчитывается путем суммирования утверждений, с которыми испытуемый согласен, если они входят в фактор с положительным

знаком и утверждений, с которыми испытуемый не согласен, если они входят в фактор с отрицательным знаком. Полученный «сырой балл» по каждому фактору переводится, по приведенным ниже таблицам, в накопленные частоты( %).

**Ключ для обработки:**

Номера пунктов и знак, с которым пункт входит в соответствующий фактор.

Шкала S (интегральная):

«+»: 2, 5, 23, 33, 37, 42, 46, 48, 52, 53, 57.

«-»: 6, 9, 13, 14, 16, 18, 30, 35, 38, 39, 41, 43, 44, 45, 49, 50, 56.

Шкала самоуважения (I):

«+»: 2, 23, 53, 57.

«-»: 8, 13, 25, 27, 31, 35, 38, 39, 40, 41, 50.

Шкала аутосимпатии (II):

«+»: 12, 18, 28, 29, 37, 46, 48, 54.

«-»: 4, 9, 11, 16, 19, 24, 45, 56.

Шкала ожидаемого отношения от других (III):

«+»: 1, 5, 10, 15, 42, 55.

«-»: 3, 26, 30, 32, 43, 44, 49.

Шкала самоинтересов (IV):

«+»: 7, 17, 20, 33, 34, 52.

«-»: 14, 51.

Шкала самоуверенности (1):

«+»: 2, 23, 37, 42, 46.

«-»: 38, 39, 41.

Шкала отношения других (2):

«+»: 1, 5, 10, 52, 55.

«-»: 32, 44.



Шкала самопринятия (3):

«+»: 12, 18, 28, 47, 48, 54.

«-»: 21.

Шкала самопоследовательности (саморуководства) (4):

+»: 50, 57.

«-»: 25, 27, 31, 35, 36.

Шкала самообвинения (5):

«+»: 3, 4, 9, 11, 16, 24, 45, 56.

«-»:

Шкала самоинтереса (6):

«+»: 17, 20, 33.

«-»: 26, 30, 49, 51.

Шкала самопонимания (7):

«+»: 53.

«-»: 6, 8, 13, 15, 22, 40.

**Таблицы перевода «сырого балла» в накопленные частоты (%) Фактор S**

«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)	«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)
0	0	16	74,33
1	0,67	17	80
2	3	18	85
3	5,33	19	88
4	6,33	20	90,67
5	9	21	93,33
6	13	22	96

7	16	23	96,67
8	21,33	24	98
9	26,67	25	98,33
10	32,33	26	98,67
11	38,33	27	99,67
12	49	28	99,67
13	55,33	29	100
14	62,67	30	100
15	69,33		

Фактор I		Фактор II	
«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)	«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)
0	1,67	0	0,33
1	4	1	3,67
2	6	2	9
3	9,33	3	16
4	16	4	21,67
5	25,33	5	28
6	44,67	6	37,33
7	54	7	47
8	58,67	8	58
9	71,33	9	69,67
10	80	10	77,33
11	86,67	11	86
12	91,33	12	90,67
13	96,67	13	96,67

14	99,67	14	98,33
15	100	15	99,67
		16	100

Фактор III		Фактор IV	
«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)	«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)
0	0	0	0,67
1	0	1	2
2	0,67	2	5,33
3	1	3	16
4	3,33	4	29
5	6	5	49,67
6	9	6	71,33
7	17,67	7	92,33
8	27,33	8	100
9	39,67		
10	53		
11	72,33		
12	91,33		
13	100		

Фактор 1		Фактор 2	
«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)	«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)
0	3,77	0	0
1	7,33	1	0,67

2	16,67	2	3,67
3	29,33	3	7,33
4	47,67	4	15
5	65,67	5	32
6	81,33	6	51,33
7	92,33	7	80
8	100	8	100

Фактор 3		Фактор 4	
«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)	«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)
0	2,67	0	3
1	7,67	1	9,67
2	16,67	2	25,67
3	34,33	3	38,33
4	50,67	4	60,33
5	70,67	5	79,67
6	89,67	6	92
7	100	7	100

Фактор 5		Фактор 6		Фактор 7	
«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)	«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)	«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)
0	1,67	0	0,67	0	4,33
1	4,67	1	3	1	21,33

2	15	2	11,33	2	43,33
3	27,67	3	20	3	68,67
4	43,33	4	34,33	4	83,67
5	60,77	5	54,67	5	94
6	81,67	6	80	6	99,3
7	96,67	7	100	7	100
8	100				

#### **2.4. Методы диагностики поведенческого компонента семейного самосознания женщины**

***Методика PARI (parental attitude research instrument)***  
***(Е.С. Шеффер и Р.К. Белл, адаптирована Т.В. Нещерет,***  
***модификация Т.В. Архиреевой)***

В методике выделены 23 параметра касающиеся разных сторон отношения родителей к ребенку и жизни в семье. Из них 8 признаков описывают отношение к семейным ролям, а 15 касаются детско-родительских отношений.

**Инструкция:** Перед вами вопросы, которые помогут выяснить, что родители думают о воспитании детей. Здесь нет ответов правильных и неправильных, т.к. каждый прав по отношению к собственным взглядам. Старайтесь отвечать точно и правдиво.

Некоторые вопросы могут показаться Вам одинаковыми. Однако, это не так. Вопросы сходные, но не одинаковые. Сделано это для того, чтобы уловить возможные, даже небольшие различия во взглядах на воспитание детей.

На заполнение вопросника потребуется примерно 20 минут. Не обдумывайте ответ долго, отвечайте быстро, стараясь дать правильный ответ, который придет к вам в голову.

Рядом с каждым положением находятся буквы **Аа б Б**, их нужно выбрать в зависимости от своего убеждения в правильности данного предложения:

**А** – если с данным положением *согласны полностью*;

**а** – если с данным положением *скорее согласны*, чем не согласны;

**б** – если с данным положением *скорее не согласны*, чем согласны;

**Б** – если с данным положением *полностью не согласны*.

### **Тестовый материал**

1. Если дети считают свои взгляды правильными, они могут не соглашаться со взглядами родителей.
2. Хорошая мать должна оберегать своих детей даже от маленьких трудностей и обид.
3. Для хорошей матери дом и семья – самое важное в жизни.
4. Некоторые дети настолько плохи, что рад и их же блага нужно научить их бояться взрослых.
5. Дети должны отдавать себе отчет в том, что родители делают для них очень много.
6. Маленького ребенка всегда следует крепко держать в руках во время мытья, чтобы он не упал.
7. Люди, которые думают, что в хорошей семье не может быть недоразумений, не знают жизни.

8. Ребенок, когда повзрослеет, будет благодарить родителей за строгое воспитание.
9. Пребывание с ребенком целый день может довести до нервного истощения.
10. Лучше, если ребенок не задумывается над тем, правильны ли взгляды его родителей.
11. Родители должны воспитывать в детях полное доверие к себе.
12. Ребенка следует учить избегать драк, независимо от обстоятельств.
13. Самое плохое для матери, занимающейся хозяйством, чувство, что ей нелегко освободиться от своих обязанностей.
14. Родителям легче приспособиться к детям, чем наоборот.
15. Ребенок должен научиться в жизни многим нужным вещам, и поэтому ему нельзя разрешать терять ценное время.
16. Если один раз согласиться с тем, что ребенок съездничал, он будет это делать постоянно.
17. Если бы отцы не мешали в воспитании детей, матери бы лучше справлялись с детьми.
18. В присутствии ребенка не надо разговаривать о вопросах пола.
19. Если бы мать не руководила домом, мужем и детьми, все происходило бы менее организованно.
20. Мать должна делать все, чтобы знать, о чем думают дети.
21. Если бы родители больше интересовались делами своих детей, дети были бы лучше и счастливее.
22. Большинство детей должны самостоятельно справляться с физиологическими нуждами уже с 15 месяцев.
23. Самое трудное для молодой матери – оставаться одной в первые годы воспитания ребенка.

24. Надо способствовать тому, чтобы дети высказывали свое мнение о жизни и о семье, даже если они считают, что жизнь в семье неправильная.
25. Мать должна делать все, чтобы уберечь своего ребенка от разочарований, которые несет жизнь.
26. Женщины, которые ведут беззаботную жизнь, не очень хорошие матери.
27. Надо обязательно искоренять у детей проявления рождающейся ехидности.
28. Мать должна жертвовать своим счастьем ради счастья ребенка.
29. Все молодые матери боятся своей неопытности в обращении с ребенком.
30. Супруги должны время от времени ругаться, чтобы доказать свои права.
31. Строгая дисциплина по отношению к ребенку развивает в нем сильный характер.
32. Матери часто настолько бывают замучены присутствием своих детей, что им кажется, будто они не могут с ними быть ни минуты больше.
33. Родители не должны представлять перед детьми в плохом свете.
34. Ребенок должен уважать своих родителей больше других.
35. Ребенок должен всегда обращаться за помощью к родителям или учителям вместо того, чтобы разрешать свои недоразумения в драке.
36. Постоянное пребывание с детьми убеждает мать в том, что ее воспитательные возможности меньше умений и способностей (могла бы, но...).



37. Родители своими поступками должны завоевывать расположение детей.
38. Дети, которые не пробуют своих сил в достижении успехов, должны знать, что потом в жизни могут встретиться с неудачами.
39. Родители, которые разговаривают с ребенком о его проблемах, должны знать, что лучше ребенка оставить в покое и не вникать в его дела.
40. Мужья, если не хотят быть эгоистами, должны принимать участие в семейной жизни.
41. Нельзя допускать, чтобы девочки и мальчики видели друг друга голыми.
42. Если жена достаточно подготовлена к самостоятельному решению проблем, то это лучше и для детей, и для мужа.
43. У ребенка не должно быть никаких тайн от своих родителей.
44. Если у Вас принято, что дети рассказывают Вам анекдоты, а Вы – им, то многие вопросы можно решить спокойно и без конфликтов.
45. Если рано научить ребенка ходить, это благотворно влияет на его развитие.
46. Нехорошо, когда мать одна преодолевает все трудности, связанные с уходом за ребенком и его воспитанием.
47. У ребенка должны быть свои взгляды и возможность их свободно высказывать.
48. Надо беречь ребенка от тяжелой работы.
49. Женщина должна выбирать между домашним хозяйством и развлечениями.
50. Умный отец должен научить ребенка уважать начальство.

51. Очень мало женщин получает благодарность детей за труд, затраченный на их воспитание.
52. Если ребенок попал в беду, в любом случае мать всегда чувствует себя виноватой.
53. У молодых супругов, несмотря на силу чувств, всегда есть разногласия, которые вызывают раздражение.
54. Дети, которым внушили уважение к нормам поведения, становятся хорошими и уважаемыми людьми.
55. Редко бывает, что мать, которая целый день занимается ребенком, сумела быть ласковой и спокойной.
56. Дети не должны вне дома учиться тому, что противоречит взглядам их родителей.
57. Дети должны знать, что нет людей более мудрых, чем их родители.
58. Нет никакого оправдания ребенку, который бьет другого ребенка.
59. Молодые матери страдают по поводу своего заключения дома больше, чем по какой-нибудь другой причине.
60. Заставлять детей отказываться и приспосабливаться – плохой метод воспитания.
61. Родители должны научить детей найти занятие и не терять свободного времени.
62. Дети мучают своих родителей мелкими проблемами, если с самого начала к этому привыкнут.
63. Когда мать плохо выполняет свои обязанности по отношению к детям, это, пожалуй, значит, что отец не выполняет своих обязанностей по содержанию семьи.

64. Детские игры с сексуальным содержанием могут привести детей к сексуальным преступлениям.
65. Планировать должна только мать, так как только она знает, как положено вести хозяйство.
66. Внимательная мать знает, о чем думает ее ребенок.
67. Родители, которые выслушивают с одобрением откровенные высказывания детей о их переживаниях на свиданиях, товарищеских встречах, танцах и т.п., помогают им в более быстром социальном развитии.
68. Чем быстрее слабеет связь детей с семьей, тем быстрее дети научатся разрешать свои проблемы.
69. Умная мать делает все возможное, чтобы ребенок до и после рождения находился в хороших условиях.
70. Дети должны принимать участие в решении важных семейных вопросов.
71. Родители должны знать, как нужно поступать, чтобы дети не попали в трудные ситуации.
72. Слишком много женщин забывает о том, что их надлежащим местом является дом.
73. Дети нуждаются в материнской заботе, которой им иногда не хватает.
74. Дети должны быть более заботливы и благодарны своей матери за труд, вложенный в них.
75. Большинство матерей опасаются мучить ребенка, давая ему мелкие поручения.
76. В семейной жизни существует много вопросов, которые нельзя решить путем спокойного обсуждения.

77. Большинство детей должны воспитываться более строго, чем происходит на самом деле.
78. Воспитание детей – тяжелая, нервная работа.
79. Дети не должны сомневаться в разумности родителей.
80. Больше всех других дети должны уважать родителей.
81. Не надо способствовать занятиям детей боксом или борьбой, так как это может привести к серьезным проблемам.
82. Одно из плохих явлений заключается в том, что у матери нет свободного времени для любимых занятий.
83. Родители должны считать детей равноправными во всех вопросах жизни.
84. Когда ребенок делает то, что обязан, он находится на правильном пути и будет счастлив.
85. Надо оставить ребенка, которому грустно, в покое и не заниматься им.
86. Самое большое желание любой матери – быть понятой мужем.
87. Одним из самых сложных моментов в воспитании детей являются сексуальные проблемы.
88. Если мать руководит домом и заботится обо всем, вся семья чувствует себя хорошо.
89. Так как ребенок – часть матери, он имеет право знать все о ее жизни.
90. Дети, которым разрешается шутить и смеяться вместе с родителями, легче принимают их советы.
91. Родители должны приложить все усилия, чтобы как можно раньше справляться с физиологическими нуждами.

92. Большинство женщин нуждаются в большем количестве времени для отдыха после рождения ребенка, чем им дается на самом деле.
93. У ребенка должна быть уверенность в том, что его не накажут, если он доверит родителям свои проблемы.
94. Ребенка не нужно приучать к тяжелой работе дома, чтобы он не потерял охоту к любой работе.
95. Для хорошей матери достаточно общения с семьей.
96. Порой родители вынуждены поступать против воли ребенка.
97. Матери жертвуют всем ради блага собственных детей.
98. Самая главная забота матери – благополучие и безопасность ребенка.
99. Естественно, что двое людей с противоположными взглядами в супружестве ссорятся.
100. Воспитание детей в строгой дисциплине делает их более счастливыми.
101. Естественно, что мать «сходит с ума», если у нее дети эгоисты и очень требовательны.
102. Ребенок никогда не должен слушать критические замечания о своих родителях.
103. Прямая обязанность детей – доверие по отношению к родителям.
104. Родители, как правило, предпочитают спокойных детей драчунам.
105. Молодая мать несчастна, потому что многие вещи, которые ей хотелось бы иметь, для нее недоступны.
106. Нет никаких оснований, чтобы у родителей было больше прав и привилегий, чем у детей.

107. Чем раньше ребенок поймет, что нет смысла терять время, тем лучше для него.

108. Дети делают все возможное, чтобы заинтересовать родителей своими проблемами.

109. Немногие мужчины понимают, что матери их ребенка тоже нужна радость.

110. С ребенком что-то не в порядке, если он много расспрашивает о сексуальных вопросах.

111. Выходя замуж, женщина должна отдавать себе отчет в том, что будет вынуждена руководить семейными делами.

112. Обязанностью матери является знание тайных мыслей ребенка.

113. Если включать ребенка в домашние заботы, он легче доверяет им свои проблемы.

114. Надо как можно раньше прекратить кормить ребенка грудью и из бутылочки (приучить самостоятельно питаться).

115. Нельзя требовать от матери слишком большого чувства ответственности по отношению к детям.

### Ключ к тесту:

№ признака	Признаки	№ вопросов				
Отношение к семейной роли						
3	Зависимость от семьи	3	26	49	72	95
5	Ощущение самопожертвования	5	28	51	74	97
7	Семейные конфликты	7	30	53	76	99
11	Сверхавторитет родителей	11	34	57	80	103
13	Неудовлетворенность ролью хозяйки	13	36	59	82	105

<b>17</b>	Безучастность мужа	17	40	63	86	109
<b>19</b>	Доминирование матери	19	42	65	88	111
<b>23</b>	Несамостоятельность матери	23	46	69	92	115
<b>Отношение родителей к ребенку</b>						
<i>Оптимальный эмоциональный контакт</i>						
<b>1</b>	Вербализация	1	24	47	70	93
<b>14</b>	Партнерские отношения	14	37	60	83	106
<b>15</b>	Развитие активности ребенка	15	38	61	84	107
<b>21</b>	Уравненные отношения	21	44	67	90	113
<i>Излишняя эмоциональная дистанция с ребенком</i>						
<b>8</b>	Раздражительность	8	31	54	77	100
<b>9</b>	Излишняя строгость	9	32	55	78	101
<b>16</b>	Уклонение от конфликта	16	39	62	85	108
<i>Излишняя концентрация на ребенке</i>						
<b>2</b>	Чрезмерная забота	2	25	48	71	94
<b>4</b>	Подавление воли	4	27	50	73	96
<b>6</b>	Опасение обидеть	6	29	52	75	98
<b>10</b>	Исключение внутрисемейных влияний	10	33	56	79	102
<b>12</b>	Подавление агрессивности	12	35	58	81	104
<b>18</b>	Подавление сексуальности	18	41	64	87	110
<b>20</b>	Чрезвычайное вмешательство в мир ребенка	20	43	66	89	112

22	Стремление ускорить развитие ребенка	22	45	68	91	114
----	--------------------------------------	----	----	----	----	-----

Баллы за ответы начисляются в соответствии со следующей схемой:

- А – 4 балла;
- а – 3 балла;
- б – 2 балла;
- Б – 1 балл.

#### *Обработка результатов теста*

В методике выделены 23 аспекта-признака, касающиеся разных сторон отношения родителей к ребенку и жизни в семье. Из них 8 признаков описывают отношение к семейной роли и 15 касаются родительско-детских отношений. Эти 15 признаков делятся на следующие 3 группы:

1. Оптимальный эмоциональный контакт,
2. Излишняя эмоциональная дистанция с ребенком,
3. Излишняя концентрация на ребенке.

#### **Отношение к семейной роли**

Описывается с помощью 8 признаков (их номера 3, 5, 7, 11, 13, 17, 19, 23):

- ограниченность интересов женщины рамками семьи, заботами исключительно о семье (3);
- ощущение самопожертвования в роли матери (5);
- семейные конфликты (7);
- сверхавторитет родителей (11);
- неудовлетворенность ролью хозяйки дома (13);



- «безучастность» мужа, его невключенность в дела семьи (17);

- доминирование матери (19);
- зависимость и несамостоятельность матери (23).

### **Отношение родителей к ребенку**

*Оптимальный эмоциональный контакт* (состоит из 4 признаков, их номера по опросному листу: 1, 14, 15, 21);

- побуждение словесных проявлений, вербализаций (1);
- партнерские отношения (14);
- развитие активности ребенка (15);
- уравниательные отношения между родителями и ребенком (21).

*Излишняя эмоциональная дистанция с ребенком* (состоит из 3 признаков, их номера по опросному листу: 8, 9, 16):

- раздражительность, вспыльчивость (8);
- суровость, излишняя строгость (9);
- уклонение от контакта с ребенком (16).

*Излишняя концентрация на ребенке* (описывается 8 признаками, их номера по опросному листу: 2, 4, 6, 10, 12, 18, 20, 22):

- чрезмерная забота, установление отношений зависимости (2);
- преодоление сопротивления, подавление воли (4);
- создание безопасности, опасение обидеть (6);
- исключение внесемейных влияний (10);
- подавление агрессивности (12);

- подавление сексуальности (18);
- чрезмерное вмешательство в мир ребенка (20);
- стремление ускорить развитие ребенка (20).

Каждый признак измеряется с помощью 5 суждений, уравновешенных с точки зрения измеряющей способности и смыслового содержания. Вся методика состоит из 115 суждений. Сумма цифровой значимости определяет выраженность признака:

- 20 – максимальная оценка признака;
- 18, 19, 20 – высокие оценки;
- 8, 7, 6 – низкие оценки;
- 5 – минимальная оценка признака.

#### *Интерпретация результатов теста*

Методика позволяет оценить *специфику внутрисемейных отношений*, особенности организации семейной жизни.

В семье можно вычленить отдельные аспекты отношений:

- *хозяйственно-бытовые*, организация быта семьи (в методике это шкалы 3, 13, 19, 23);
- *межсупружеские*, связанные с моральной, эмоциональной поддержкой, организацией досуга, созданием среды для развития личности, собственной и партнера (в методике это шкала 17);
- отношения, обеспечивающие воспитание детей, «педагогические» (в методике шкалы 5, 11).

Высокие показатели по шкале **7** (семейные конфликты) могут свидетельствовать о конфликтности, и возможном переносе семейного конфликта на производственные отношения. В этом случае психологическая помощь направляется на разрешение

семейных конфликтов и улучшение отношений в производственном коллективе.

Высокие оценки по шкале **3** (зависимость от семьи) свидетельствуют о приоритете семейных проблем над производственными, о вторичности интересов «дела», обратное можно сказать о шкале **13** (неудовлетворенность ролью хозяйки). Для лиц, имеющих высокие оценки по этому признаку (**3**), характерна зависимость от семьи, низкая согласованность в распределении хозяйственных функций. Плохой интегрированности семьи свидетельствуют оценки по шкалам **17, 19, 23**.

### ***Методика «ОПРОСНИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ РОЛЕЙ В СЕМЬЕ»***

***(Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубровская)***

Методика предназначена для выявления распределения супружеских ролей в семье. Авторами было выделено семь основных внутрисемейных ролей, наиболее полно характеризующих современную семью: воспитание детей, эмоциональный климат в семье, материальное обеспечение семьи, организация развлечений, роль «хозяина», «хозяйки», сексуальный партнер, организация семейной субкультуры. В результате диагностики выявляется, кто из супругов в большей степени выполняет ту или иную роль, или они выполняют её совместно.

**Инструкция:** Просим вас ответить на предлагаемые ниже вопросы, касающиеся некоторых моментов организации вашей семейной жизни. Для каждого вопроса предлагается набор вариантов ответов. Выберите, пожалуйста, тот ответ, который в

большей мере соответствует вашей точке зрения, и отметьте его напротив соответствующего ответа.

**Тестовый материал:**

1. От кого из вас зависят интересы и увлечения семьи?

А. В основном это зависит от мужа.

Б. Это в большей степени зависит от мужа, но и от жены тоже.

В. Это в большей степени зависит от жены, но и от мужа тоже.

Г. В основном это зависит от жены.

2. От кого из вас в большей степени зависит настроение в семье?

А. В основном настроение зависит от жены.

Б. В большей степени настроение зависит от жены, но и от мужа тоже.

В. В большей степени настроение зависит от мужа, но и от жены тоже.

Г. В основном настроение зависит от мужа.

3. Если возникнет необходимость, кто из вас в первую очередь найдет, где можно занять крупную сумму денег?

А. Это сделает жена.

Б. В первую очередь это сделает жена, но и муж тоже.

В. В первую очередь это сделает муж, но и жена тоже.

Г. Это сделает муж.

4. Кто в вашей семье чаще приглашает в дом гостей?

А. Чаще приглашает муж.

Б. Обычно приглашает муж, но и жена тоже.

В. Обычно приглашает жена, но и муж тоже.

Г. Чаще приглашает жена.

5. Кого в семье больше заботит уют и удобство вашей квартиры?

А. В основном мужа.

Б. В большей степени мужа, но и жену тоже.

В. В большей степени жену, но и мужа тоже.

Г. В основном жену.

6. Кто из вас чаще первым целует и обнимает другого?

А. Обычно это делает муж.

Б. Обычно это делает муж, но и жена тоже.

В. Обычно это делает жена, но и муж тоже.

Г. Обычно это делает жена.

7. Кто в вашей семье решает, какие газеты и журналы выписывать?

А. Обычно решает жена.

Б. В большей степени это зависит от жены, но и от мужа тоже.

В. В большей степени это зависит от мужа, но и от жены тоже.

Г. Обычно решает муж.

8. По чьей инициативе вы чаще ходите в кино, в театр?

А. По инициативе мужа.

Б. В основном по инициативе мужа, но бывает, что и жены.

В. В основном по инициативе жены, но бывает, что и мужа.

Г. По инициативе жены.

9. Кто в вашей семье играет с маленькими детьми?

А. В основном жена.

Б. Чаще жена, но и муж тоже.

В. Чаще муж, но и жена тоже.

Г. В основном муж.

10. От кого в вашей семье зависит взаимная удовлетворенность интимными отношениями?

А. В основном это зависит от мужа.

Б. В большей степени это зависит от мужа, но и от жены тоже.

В. В большей степени это зависит от жены, но и от мужа тоже.

Г. В основном это зависит от жены.

11. Почти все супружеские пары время от времени испытывают трудности в интимных отношениях; как вы считаете, от кого это может зависеть в вашей семье (вольно или невольно) в большей степени?

А. Чаще от мужа.

Б. Обычно от мужа, но и от жены тоже.

В. Обычно от жены, но и от мужа тоже.

Г. Чаще от жены.

12. Чьи жизненные принципы и правила (отношение ко лжи, обязательность выполнения обещаний, невозможность опозданий и др.) являются определяющими в вашей семье?

А. Жизненные принципы жены.

Б. Как правило, жены, но в некоторых случаях и мужа.

В. Как правило, мужа, но в некоторых случаях и жены.

Г. Жизненные принципы мужа.

13. Кто в вашей семье следит за поведением маленьких детей?

А. В основном это делает жена.

Б. Чаще это делает жена, а иногда и муж.

В. Чаще это делает муж, а иногда и жена.

Г. В основном это делает муж.

14. Кто в вашей семье ходит с ребенком в кино, театр, на прогулки и др?

А. В основном это делает муж.

Б. Чаще это делает муж, но и жена тоже.

В. Чаще это делает жена, но и муж тоже.

Г. В основном это делает жена.

15. Кто в вашей семье в большей степени обращает внимание на самочувствие другого?

А. Муж.

Б. В большей степени муж, но и жена тоже.

В. В большей степени жена, но и муж тоже.

Г. Жена.

16. Представьте себе такую ситуацию: у обоих из вас появилась возможность сменить работу на более высокооплачиваемую, но менее интересную. Кто это сделает в первую очередь?

А. Это сделает жена.

Б. Скорее жена, чем муж.

В. Скорее муж, чем жена.

Г. Это сделает муж.

17. Кто в вашей семье занимается повседневными покупками?

А. В основном муж.

Б. В большей степени муж, но и жена тоже.

В. В большей степени жена, но и муж тоже.

Г. В основном жена.

18. Кто в вашей семье имеет больше оснований обижаться на равнодушие, черствость, бестактность другого?

А. Муж.

Б. В большей степени муж, чем жена.

В. В большей степени жена, чем муж.

Г. Жена.

19. Если в вашей семье возникнут денежные трудности, то кто из супругов займется поисками дополнительного заработка?

А. Это сделает муж.

Б. В первую очередь это сделает муж, но и жена примет в этом участие.

В. В первую очередь это сделает жена, но и муж примет в этом участие.

Г. Это сделает жена.

20. Кто в вашей семье планирует, как и где провести отпуск?

А. В основном жена.

Б. Чаще жена, но и муж принимает участие.

В. Чаще муж, но и жена принимает участие.

Г. В основном муж.

21. Кто в вашей семье вызывает представителей различных ремонтных служб и ведет с ними переговоры?

А. В основном это делает жена.

Б. Чаще это делает жена, но иногда и муж.

В. Чаще это делает муж, но иногда и жена.

Г. Обычно это делает муж.



**Обработка результатов** сводится к подсчету, в какой степени та или иная роль реализуется мужем (или женой).

**Ключ к методике:**

Поскольку роль ответственного за младенца для большинства семей является временной, в опроснике были операционализированы только оставшиеся семейные роли. Каждой роли в опроснике соответствуют три вопроса:

1. Воспитание детей — вопросы 9, 13, 14.
2. Эмоциональный климат в семье (роль семейного «психотерапевта») — вопросы 2, 15, 18.
3. Материальное обеспечение семьи — вопросы 19, 3, 16.
4. Организация развлечений — вопросы 20, 8, 4.
5. Роль "хозяина", "хозяйки" — вопросы 17, 5, 21.
6. Сексуальный партнер — вопросы 10, 6, 11.
7. Организация семейной субкультуры — вопросы 1, 7, 12.

Индексы по каждой сфере подсчитываются как среднее арифметическое трех вопросов.

В вопросах 1, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 14, 15, 17, 18, 19 первому варианту ответа (А) приписывается 1 балл, второму (Б) — 2 балла, третьему (В) — 3 балла, четвертому (Г) — 4 балла. В остальных вопросах значения приписываются в обратном порядке, т.е. в вопросах 2, 3, 7, 9, 12, 13, 16, 20, 21 А = 4 балла, Б = 3 балла, В = 2 балла, Г = 1 балл.

Подсчет по сферам (с первой по седьмую) ведется следующим образом (в скобках — номера вопросов, на их место надо вписать количество полученных по данному вопросу баллов):

$$1) (9 + 13 + 14) : 3 =$$

$$2) (2 + 15 + 18) : 3 =$$

$$3) (19 + 3 + 16) : 3 =$$

$$4) (20 + 8 + 4) : 3 =$$

$$5) (17 + 5 + 21) : 3 =$$

$$6) (10 + 6 + 11) : 3 =$$

$$7) (1 + 7 + 12) : 3 =$$

Чем выше балл, тем в большей степени данная роль в опрашиваемой семье реализуется женой, чем ниже — тем больше реализуется мужем. Если величина близка к срединному значению, то данную роль оба супруга реализуют приблизительно в равной степени.

### ***Опросник «ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕНИЯ МЕЖДУ СУПРУГАМИ»***

***(Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубровская)***

Методика позволяет изучить основные характеристики межсупружеского общения, которые позитивно влияют на формирование успешных отношений, как между супругами, так и успешность семьи в целом. В основу методики легло положение авторов о том, что общение как регулятор межличностных отношений супругов через многие свои параметры входит в характеристики, в наибольшей степени дифференцирующие успешные и неуспешные браки (семьи).

Опросник состоит из шести шкал, 48 вопросов, примерное время тестирования 15 минут.

**Шкалы:** доверительность общения, взаимопонимание между супругами, сходство во взглядах супругов, общие символы

семьи, легкость общения между супругами, психотерапевтичность общения

**Инструкция:** Выберите ответ, который наиболее точно описывает ваши отношения с супругой (супругом).

**Текст опросника**

1. Можно ли сказать, что вам с женой (мужем), как правило, нравятся одни и те же фильмы, книги, спектакли?

1. Да;
2. Скорее да, чем нет;
3. Скорее нет, чем да;
4. Нет.

2. Часто ли у вас в разговоре с женой (мужем) возникает чувство общности, полного взаимопонимания?

1. Очень редко;
2. Довольно редко;
3. Довольно часто;
4. Очень часто.

3. Есть ли у вас любимые фразы, выражения, которые значат для вас обоих одно и то же, и вы с удовольствием используете их?

1. Да;
2. Скорее да, чем нет;
3. Скорее нет, чем да;
4. Нет.

4. Можете ли вы предсказать, понравится ли вашей жене (мужу) фильм, книга и т.п.?

1. Да;
2. Скорее да, чем нет;

3. Скорее нет, чем да;

4. Нет.

5. Как вы думаете, чувствует ли ваша жена (муж), нравится ли вам то, что она (он) говорит или делает, если вы прямо ей (ему) об этом не говорите?

1. Практически всегда;

2. Достаточно часто;

3. Довольно редко;

4. Практически никогда;

6. Рассказываете ли вы жене (мужу) о своих отношениях с другими людьми?

1. Рассказываю практически всегда;

2. Рассказываю достаточно много;

3. Рассказываю довольно мало;

4. Не рассказываю ничего.

7. Бывают ли у вас с женой (мужем) разногласия по поводу того, какие отношения поддерживать с родственниками?

1. Да, бывают почти постоянно;

2. Бывают довольно часто;

3. Бывают, достаточно редко;

4. Нет, не бывают почти никогда.

8. Насколько хорошо ваша жена (муж) понимает вас?

1. Очень хорошо понимает;

2. Скорее хорошо, чем плохо;

3. Скорее плохо, чем хорошо;

4. Совсем не понимает.

9. Можно ли сказать, что ваша жена (муж) чувствует, что вы обижены или раздражены чем-то, но не хотите этого показать?

1. Да, это так;
2. Вероятно, это так;
3. Вряд ли это так;
4. Нет, это не так.

10. Как вы считаете, рассказывает ли вам жена (муж) о своих неудачах и промахах? 1. Рассказывает практически всегда;

2. Рассказывает достаточно часто;
3. Рассказывает довольно редко;
4. Не рассказывает практически никогда.

11. Бывает ли так, что какое-то слово или предмет вызывает у вас обоих одно и тоже воспоминание?

1. Очень редко;
2. Довольно редко;
3. Довольно часто;
4. Очень часто.

12. Когда у вас неприятности, плохое настроение, становится ли вам легче от общения с женой (мужем)?

1. Практически всегда;
2. Достаточно часто;
3. Довольно редко;
4. Практически никогда.

13. Как вы думаете, есть ли темы, на которые жене (мужу) трудно и неприятно разговаривать с вами?

1. Таких тем очень много;
2. Их довольно много;
3. Их достаточно мало;
4. Таких тем очень мало.

14. Бывает ли так, что в разговоре с женой (мужем) вы чувствуете себя скованно, не можете подобрать нужных слов?

1. Очень редко;
2. Довольно редко;
3. Довольно часто;
4. Очень часто.

15. Есть ли у вас с женой (мужем) «семейные традиции»?

1. Да;
2. Скорее да, чем нет;
3. Скорее нет, чем да;
4. Нет.

16. Может ли ваша жена (муж) без слов понять, какое у вас настроение?

1. Практически никогда;
2. Достаточно редко;
3. Довольно часто;
4. Практически всегда;

17. Можно ли сказать, что у вас с женой (мужем) одинаковое отношение к жизни?

1. Да;
2. Скорее да, чем нет;
3. Скорее нет, чем да;
4. Нет.

18. Бывает ли так, что вы не рассказываете жене (мужу) новость, важную для вас, но к ней (к нему) не имеющую прямого отношения?

1. Очень редко;
2. Довольно редко;

3. Довольно часто;

4. Очень часто.

19. Рассказывает ли вам ваша жена (муж) о своем физическом состоянии?

1. Рассказывает почти все;

2. Рассказывает достаточно много;

3. Рассказывает довольно мало;

4. Не рассказывает почти ничего.

20. Чувствуете ли вы, нравится ли вашей жене (мужу) то, что вы делаете или говорите, если она (он) прямо не говорит об этом?

1. Практически всегда;

2. Достаточно часто;

3. Довольно редко;

4. Практически никогда;

21. Можно ли сказать, что вы согласны друг с другом в оценках большинства своих друзей?

1. Нет;

2. Скорее нет, чем да;

3. Скорее нет, чем да;

4. Да.

22. Как вы думаете, может ли ваша жена (муж) предсказать, понравится вам тот или иной фильм, книга и т.п.?

1. Думаю, да;

2. Скорее да, чем нет;

3. Скорее нет, чем да;

4. Думаю, нет.

23. Если вам случается совершить ошибку, рассказываете ли вы жене (мужу) о своих неудачах?

1. Не рассказываю практически никогда;
2. Рассказываю довольно редко;
3. Рассказываю достаточно часто;
4. Рассказываю практически всегда.

24. Бывает ли так, что когда вы находитесь среди других людей, жене (мужу) достаточно посмотреть на вас, чтобы понять, как вы относитесь к происходящему?

1. Практически всегда;
2. Достаточно часто;
3. Довольно редко;
4. Практически никогда.

25. Как вы считаете, насколько ваша жена (муж) откровенна с вами?

1. Полностью откровенна;
2. Скорее откровенна;
3. Скорее неоткровенна;
4. Совсем не откровенна.

26. Можно ли сказать, что вам легко общаться с женой (мужем)?

1. Да;
2. Скорее да, чем нет;
3. Скорее нет, чем да;
4. Нет.

27. Часто ли вы дурачитесь, общаясь, друг с другом?

1. Очень редко;
2. Довольно редко;



3. Довольно часто;

4. Очень часто.

28. Бывает ли так, что после того, как вы рассказали жене (мужу) о чем-то для вас важном, вам приходилось пожалеть, что «сболтнули лишнее»?

1. Нет, практически никогда;

2. Довольно редко;

3. Достаточно часто;

4. Да, почти всегда.

29. Как вы думаете, есть ли у вашей жены (мужа) неприятности, плохое настроение, становится ли ей (ему) легче от общения с вами?

1. Нет, почти никогда;

2. Довольно редко;

3. Достаточно часто;

4. Да, практически всегда.

30. Насколько вы откровенны с женой (мужем)?

1. Полностью откровенен;

2. Скорее откровенен;

3. Скорее неоткровенен;

4. Совсем неоткровенен.

31. Всегда ли вы чувствуете, когда ваша жена (муж) обижена или раздражена чем-то, если она не хочет вам этого показать?

1. Да, это так;

2. Вероятно, это так;

3. Вряд ли это так;

4. Нет, это не так.

32. Случается ли, что ваши взгляды по какому-нибудь важному для вас вопросу не совпадают с мнением вашей жены (мужа)?

1. Очень редко;
2. Довольно редко;
3. Довольно часто;
4. Очень часто.

33. Бывает ли так, что ваша жена (муж) не делится с вами новостью, которая важна лично для нее (него), но к вам непосредственного отношения не имеет?

1. Очень часто;
2. Довольно часто;
3. Довольно редко;
4. Очень редко.

34. Можете ли вы без слов понять, какое у вашей жены (мужа) настроение?

1. Практически всегда;
2. Достаточно часто;
3. Довольно редко;
4. Практически никогда.

35. Часто ли возникает у вас с женой (мужем) «чувство мы»?

1. Очень часто;
2. Довольно часто;
3. Довольно редко;
4. Очень редко.

36. Насколько хорошо вы понимаете свою жену (мужа)?

1. Совсем не понимаю;

2. Скорее плохо, чем хорошо;

3. Скорее хорошо, чем плохо;

4. Полностью понимаю.

37. Рассказывает ли вам жена (муж) о своих отношениях с другими людьми?

1. Не рассказывает практически ничего;

2. Рассказывает довольно мало;

3. Рассказывает достаточно много;

4. Рассказывает практически все.

38. Бывает ли так, что в разговоре с вами жена (муж) чувствует себя напряженно, скованно, не может подобрать нужных слов?

1. Очень редко;

2. Довольно редко;

3. Довольно часто;

4. Очень часто.

39. Есть ли у вас тайны от жены (мужа)?

1. Есть;

2. Скорее есть, чем нет;

3. Скорее нет, чем есть;

4. Нет.

40. Часто ли вы, обращаясь, друг к другу, используете смешные прозвища?

1. Очень часто;

2. Достаточно часто;

3. Довольно редко;

4. Очень редко.

41. Есть ли темы, на которые вам трудно и неприятно говорить с женой (мужем)?

1. Таких тем очень много;
2. Их довольно много;
3. Их достаточно мало;
4. Таких тем очень мало.

42. Часто ли у вас с женой (мужем) возникают разногласия по поводу того, как воспитывать детей?

1. Очень редко;
2. Довольно редко;
3. Довольно часто;
4. Очень часто.

43. Как вы думаете, можно ли сказать, что вашей жене (мужу) легко общаться с вами?

1. Да;
2. Скорее да, чем нет;
3. Скорее нет, чем да;
4. Нет.

44. Рассказываете ли вы жене (мужу) о своем физическом состоянии?

1. Рассказываю почти все;
2. Рассказываю достаточно много;
3. Рассказываю довольно мало;
4. Не рассказываю почти ничего.

45. Как вы думаете, приходилось ли вашей жене (мужу) жалеть, что она (он) рассказала (л) вам что-то очень важное для нее (него)?

1. Практически никогда;

2. Довольно редко;
3. Достаточно часто;
4. Почти всегда.

46. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что у вас с женой (мужем) существует свой язык, неизвестный никому из окружающих?

1. Да;
2. Скорее да, чем нет;
3. Скорее нет, чем да;
4. Нет.

47. Как вы считаете, есть ли у вашей жены (мужа) тайны от вас?

1. Да;
2. Скорее да, чем нет;
3. Скорее нет, чем да;
4. Нет.

48. Бывает ли так, что, когда вы находитесь среди других людей, вам достаточно посмотреть на жену (мужа), чтобы, понять, как она (он) относится к происходящему?

1. Очень часто;
2. Достаточно часто;
3. Довольно редко;
4. Очень редко.

### **Ключ к тесту:**

#### **1. Доверительность общения**

- оценка, данная себе: № +6; +18; -23; +30; -39; +44.
- оценка, данная супругу: № +10; +19; +25; -33; -37; -47. 2.

2. Взаимопонимание между супругами

- оценка, данная себе: № +4; +20; -24; +31; +34; -36.
- оценка, данная супругу: № +5; +8; +9; -16; +22; +48.

3. Сходство во взглядах супругов: № +1; -7; +17; -21; +32; +42.

4. Общие символы семьи: № +3; -11; +15; +35; +40; +46;

5. Легкость общения между супругами: № -2; +14; +26; -27; +38; +43.

6. Психотерапевтичность общения: № +12; -13; +28; -29; -41; +45.

**Обработка результатов теста:**

Баллы за каждый ответ начисляются в соответствии со следующей таблицей:

Знак, перед номером вопроса	a	b	c	d
+	4	3	2	1
-	1	2	3	4

Итоговый показатель по шкале равен сумме баллов, набранных респондентом по данной шкале, деленной на количество вопросов в этой шкале.

***Опросник «ДРОП (детско-родительские отношения подростков)»***

***(О.А. Карабанова, П.В. Трояновская)***

Методика позволяет выяснить полную и дифференцированную картину детско-родительских отношений с точки зрения подростков.

На основании специально проведенного исследования были выявлены шкалы, по которым не существует статистически значимых различий между ответами подростков и взрослых людей, в соответствии с этим, ответы испытуемых на вопросы, составляющие данные шкалы, а именно: *требовательность, мониторинг, авторитарность, непоследовательность родителя, неуверенность родителя, удовлетворение потребностей ребенка, неадекватность образа ребенка*, - вошли в наше исследование.

Текст опросника письменно предваряется следующей инструкцией: «Данный опросник содержит описание различных особенностей поведения Ваших родителей. Каждое утверждение пронумеровано. Такие же номера есть на бланке для ответов.

Просим вас оценить, насколько поведение Ваших родителей соответствует приведенным описаниям. Для этого в качестве ответа поставьте на бланке для ответов рядом с номерами вопроса соответствующий балл.

Текст опросника письменнопредваряется следующей **инструкцией**: «Данный опросник содержит описание различных особенностей поведения Ваших родителей. Каждое утверждение пронумеровано. Такие же номера есть на бланке для ответов.

Просим вас оценить, насколько поведение Ваших родителей соответствует приведенным описаниям. Для этого в качестве ответа поставьте на бланке для ответов рядом с номерами вопроса соответствующий балл.

- 1 – если подобное поведение не встречается у Вашего отца (матери)*никогда*;
- 2 – если подобное поведение встречается у Вашего отца (матери)*редко*;
- 3 – если подобное поведение встречается у Вашего отца (матери)*иногда*;
- 4 – если подобное поведение встречается у Вашего отца (матери)*часто*;
- 5 – если подобное поведение встречается у Вашего отца (матери)*всегда*.

В вопросах №№109-116 необходимо закончить фразы, для чего на бланке отведено особое место.

Мы просим Вас оценить эти утверждения сначала в отношении матери, а потом, на другом бланке, в отношении отца».

### **Тестовый материал**

1. Приветлив(а) и доброжелателен(а) со мной.
2. Понимает, какое у меня настроение.
3. Если у него (нее) плохое настроение, мое тоже портится.
4. Помогает мне, если я его прошу.
5. При споре заставляет меня соглашаться с его (ее) доводами.
6. Затекает ссоры по пустякам.
7. Уважает мое мнение.
8. Поручает мне ответственные дела.
9. Знает о моих интересах и увлечениях.
10. Проверяет, как я выполнил(а) поручение.



11. Я должен получить разрешение на любое свое действие.
12. Благодарит меня за помощь.
13. Реагирует на одни и те же события по-разному, в зависимости от настроения.
14. Сомневается в правильности своих действий и решений.
15. Находит для меня время, если это мне нужно.
16. Относится ко мне так, как будто я старше или младше, чем на самом деле.
17. Обижается на мужа/жену, даже если проблема уже разрешена.
18. Мне нравятся наши отношения.
19. Я уверен(а), что он(а) любит меня.
20. Угадывает мои желания.
21. Если он(а) чем-то расстроена, я чувствую себя так, как будто это происходит со мной.
22. У нас есть общие дела и интересы.
23. Не выслушивает мое мнение при споре.
24. Сердится и кричит.
25. Позволяет мне самому решать, как проводить свое свободное время.
26. Считает, что я должен(а) выполнять все его (ее) требования.
27. Знает моих друзей.
28. Проверяет мой школьный дневник.
29. Требует моего подчинения во всем.
30. Умеет проявлять свою благодарность.

31. По-разному ведет себя в похожих ситуациях.
32. Сменяет свою точку зрения, если я на этом настаиваю.
33. Прислушивается к моим просьбам и пожеланиям.
34. Ведет себя так, как будто совсем не понимает меня.
35. Строит свои планы, независимые от планов мужа/жены.
36. Я ни в чем не хочу изменять наши отношения.
37. Я нравлюсь ему (ей) таким(ой), какой(ая) есть.
38. Может развеселить меня, когда мне грустно.
39. Мое отношение к делу зависит от того, как он(а) к нему относится.
40. Выслушивает мои пожелания и предложения, когда мы делаем что-то вместе.
41. При обсуждении проблемы навязывает готовое решение.
42. Вовлекает в наш конфликт других членов семьи.
43. Передает мне ответственность за то, что я делаю.
44. Требуется большего, чем я способен(а) сделать.
45. Знает, где я провожу свободное время.
46. Пристально следит за моими успехами и неудачами.
47. Прерывает меня на полуслове.
48. Обращает внимание на мои хорошие поступки.
49. Тяжело заранее определить, как поступит в ответ на то или иное действие.

50. Долго откладывает принятие решения, предоставляя событиям идти своим чередом.
51. Заботится о том, чтобы у меня было все необходимое.
52. Я не понимаю его слова и поступки.
53. Ссорится с мужем/женой из-за мелочей.
54. Когда я вырасту, я хотел(а) бы иметь такие же отношения со своим ребенком.
55. Интересуется тем, что меня волнует.
56. Умеет поддержать меня в трудную минуту.
57. Дома я веду себя по-разному, в зависимости от того, какое у него (нее) настроение.
58. Могу обратиться к нему (ней) за помощью.
59. Учитывает мое мнение при принятии семейных решений
60. При решении конфликта всегда старается быть победителем.
61. Если я заработаю деньги, позволит мне самому ими распорядиться.
62. Напоминает мне о моих обязанностях.
63. Знает, на что я трачу свои деньги.
64. Оценивает мои поступки как «плохие» и «хорошие».
65. Требуется отчета о том, где я был(а) и что делал(а).
66. Наказывая, может применить силу.
67. Его (ее) требования противоречат друг другу.
68. Предпочитает, чтобы важные решения принимал кто-то другой.

69. Покупает мне те вещи, о которых я прошу.
70. Приписывает мне те чувства и мысли, которых у меня нет.
71. Заботится о муже/жене.
72. Я горжусь тем, какие у нас отношения.
73. Рад(а) меня видеть.
74. Сочувствует мне.
75. Мы испытываем схожие чувства.
76. Для меня важно его (ее) мнение по интересующей меня проблеме.
77. Соглашается со мной не только на словах, но и на деле.
78. При решении конфликта старается найти решение, которое устраивало бы обоих.
79. Поддерживает мое стремление самому принять решение.
80. Учит меня, как надо себя вести.
81. Знает, во сколько я приду домой.
82. Хочет знать, где я был(а) и что делал(а).
83. Отвергает мои предложения без объяснения причин.
84. Считает, что хорошие дела и так видно, а на проступки надо обратить внимание.
85. Его (ее) легко переубедить.
86. Советуется с кем-нибудь о том, как лучше поступить в той или иной ситуации.
87. Охотно отвечает на мои вопросы.
88. Неверно понимает причины моих поступков.

89. Приходит на помощь мужу/жене, даже если это требует жертв.
90. Наши с ним (ней) отношения лучше, чем в большинстве семей моих сверстников.
91. Прощает мне мелкие проступки.
92. С уважением относится к моим мыслям и чувствам.
93. Я чувствую себя неуютно, если долго не вижу его (ее).
94. Участвует в тех делах, которые придумываю я.
95. При принятии решения у нас равные права.
96. При решении конфликта уступает мне.
97. Уважает мои решения.
98. Обращает мое внимание на существующие правила.
99. 99. Знает о моих успехах и неудачах в школе.
100. Если я задерживаюсь, проверяет, где я.
101. Ведет себя так, как будто лучше меня знает, что мне нужно.
102. Несправедливо меня наказывает.
103. На его (ее) отношение ко мне влияют дела на работе.
104. Боится дать мне неправильный совет.
105. Выполняет свои обещания.
106. Своими действиями или словами ставит меня в тупик.
107. Прислушивается ко мнению мужа/жены в различных ситуациях.

108. В будущем мне бы хотелось сохранить наши отношения неизменными.

**Закончите фразу:**

109. Мне нравится ...
110. Мне не нравится ...
111. Мне хотелось бы ...
112. Он(а) хочет видеть меня ...
113. Ему (ей) нравился во мне ...
114. Ему (ей) не нравится во мне ...
115. Он(а) гордится тем, что я ...
116. Он(а) терпеть не может ...

№	Шкалы	№ вопросов					
Блок шкал, описывающий особенности эмоциональных отношений родителя и подростка							
1	Принятие	1	19	37	55	73	91
2	Эмпатия	2	20	38	56	74	92
3	Эмоциональная дистанция (высокие значения соответствуют малой эм. дистанции)	3	21	39	57	75	93
Блок шкал, описывающий особенности общения и взаимодействия							
4	Сотрудничество	4	22	40	58	76	94
5	Принятие решений (высокие значения соответствуют демократичной схеме, низкие – давлению со стороны родителя)	5	23	41	59	77	95
6	Конфликтность	6	24	42	60	78	96

<b>7</b>	Поощрение автономности	7	25	43	61	79	97
<i>Блок контроля</i>							
<b>8</b>	Требовательность	8	26	44	62	80	98
<b>9</b>	Мониторинг	9	27	45	63	81	99
<b>10</b>	Контроль	10	28	46	64	82	100
<b>11</b>	Авторитарность	11	29	47	65	83	101
<b>12</b>	Особенности оказания поощрений и наказаний						
	Оказание поощрений	12	30	48			
	Реализация наказаний	66	84	102			
<i>Блок противоречивости/непротиворечивости отношений</i>							
<b>13</b>	Непоследовательность родителя	13	31	49	67	85	103
<b>14</b>	Неуверенность родителя	14	32	50	68	86	104
<i>Дополнительные шкалы</i>							
<b>15</b>	Удовлетворение потребностей ребенка	15	33	51	69	87	105
<b>16</b>	Неадекватность образа ребенка	16	34	52	70	88	106
<b>17</b>	Отношения с супругом						
	Враждебность по отношению к супругу	17	35	53			
	Доброжелательность к супругу	71	89	107			
<b>18</b>	Удовлетворенность отношениями	18	36	54	72	90	108
<b>19</b>	Ценностные ориентации	109	110	111	112		
		113	114	115	116		

### **Обработка результатов теста:**

Для нахождения общего балла для большинства шкал нужно просто сложить все значения вопросов, совпадающих с ключом.

### **В четырех шкалах схема подсчета отличается:**

**Шкала №5, «Принятие решений»** (начинается с вопроса № 5): в первых трех вопросах (№№ 5, 23, 41) значения заменяются: 1 на 5, 2 на 4, 4 на 2, 5 на 1. Общий балл вычисляется путем сложения новых значений и значений трех остальных вопросов.

**Шкала №6, «Конфликтность»** (начинается с вопроса № 6): общий балл вычисляется путем сложения значений трех первых вопросов. Остальные три вопроса описывают характер конфликтов и победителя в конфликте, их значения в общей сумме не учитываются.

**Шкала №12, «Особенности оказания поощрений и наказаний»** (начинается с вопроса № 12). Эта шкала состоит из двух подшкал: «Поощрения» (вопросы № 12, 30, 48) и «Наказания» (вопросы №№ 66, 84, 102). Баллы считаются отдельно для каждой подшкалы.

**Шкала №16, «Неадекватность образа ребенка»** балл считается суммарно по всем вопросам. Помимо этого возможно проведение анализа ответов на отдельные вопросы с целью выявления зон неадекватности.

**Шкала №17, «Отношения с супругом»** (начинается с вопроса № 17). Эта шкала также состоит из двух подшкал: «Враждебность» (вопросы №№ 17, 35, 53) и



«Доброжелательность» (вопросы №№ 71, 89, 107). Баллы считаются отдельно для каждой подшкалы.

**Интерпретация результатов теста:**

***Блок шкал, описывающий особенности эмоциональных отношений родителя и подростка:***

1. **Принятие** (демонстрация родителем любви и внимания),
2. **Эмпатия** (понимание родителем чувств и состояний ребенка),
3. **Эмоциональная дистанция** (качество эмоциональной связи между родителем и подростком).

***Блок шкал, описывающий особенности общения и взаимодействия***

4. **Сотрудничество** (совместное и равноправное выполнение заданий),
5. **Принятие решений** (особенности принятия решений в диаде)
6. **Конфликтность** (интенсивность конфликтов, победитель в конфликте),
7. **Поощрение автономности** (передача ответственности подростку).

***Блок контроля***

8. **Требовательность** (количество и качество декларируемых требований),
9. **Мониторинг** (осведомленность родителя о делах и интересах подростка),
10. **Контроль** (особенности системы контроля со стороны родителя),

11. **Авторитарность** (полнота и непрекаемость власти родителя),

12. **Особенности оказания поощрений и наказаний** (качество и количество оказываемых оценочных воздействий).

**Блок противоречивости/непротиворечивости отношений**

13. **Непоследовательность** (изменчивость и непостоянство воспитательных приемов родителя),

14. **Неуверенность** (сомнение родителя в верности его воспитательных усилий).

***Дополнительные шкалы***

15. **Удовлетворение потребностей** (качество удовлетворения материальных потребностей ребенка, потребностей во внимании, в информации),

16. **Неадекватность образа ребенка** (искажение образа ребенка),

17. **Отношения с супругом** (качество отношений со вторым родителем подростка),

18. **Общая удовлетворенность отношениями** (общая оценка подростком качества отношений с родителем),

19. **Шкала ценностных ориентации** (эта шкала содержит открытые вопросы, которые помогают подростку описать те положительные и отрицательные ценности, которые оказывают влияние на отношения с родителем).

## **ГЛАВА 3. ГАРМОНИЗАЦИЯ СЕМЕЙНОГО САМОСОЗНАНИЯ ЖЕНЩИНЫ**

### **3.1. Гармонизация семейного самосознания женщины в условиях индивидуальной работы**

Полученные нами эмпирические данные о семейном самосознании женщины могут быть использованы при организации психолого-педагогической службы сопровождения семьи, просветительской, консультационной, развивающей деятельности с целью повышения качества жизни клиентов, формирования позитивного принятия семейных отношений.

Эффективность индивидуальной работы по гармонизации семейного самосознания женщины можно повысить, если опираться на разработанную нами типологию, речевые маркеры, дающие возможность идентифицировать тип в процессе вербального взаимодействия и рекомендации психологу.

На основе комбинации элементов семейного самосознания всех женщин можно разделить на две группы по критерию субъективной удовлетворенности и ощущению счастья, так в группу субъективно неудовлетворенных своей семейной жизнью входят доминантный, зависимый и эгоцентричный типы, представительницы которых идентифицируют себя с несчастными женщинами.

Вторую группу составляют женщины, ориентированные на родительство и ориентированные на супружество, представительницы этих типов идентифицируют себя со счастливыми и идеальными женщинами, несмотря на ряд выявленных семейных проблем.

### **Доминантные женщины.**

*Описание типа.* Доминантных женщин характеризует выраженная уверенность в себе, ощущение силы собственного «Я». Выстраивая свои семейные отношения, доминантные женщины, в первую очередь опираются на собственное мнение, не стремятся производить впечатление на окружающих или подстраиваться под них, они не склонны к рефлексии и не проявляют самоинтереса.

Эти женщины успешно реализуют себя в семейной жизни, их эмоциональные связи с членами семьи достаточно тесные. Они стремятся проводить много времени с ребенком и принимают самостоятельные воспитательные решения. При этом они не ограничивают себя исключительно рамками семьи, в их жизни присутствуют и другие интересы.

В семьях доминантных женщин мужчина берет на себя функцию сексуального партнера и «семейного психотерапевта», женщина как хозяйка дома берет на себя инициативу в сфере досуга, планировании и проведении отпусков, совместных семейных выходов, они обеспечивают чистоту и порядок, готовят еду, занимаются покупками, а также несут ответственность за развитие и социализацию ребенка. Кроме того доминантные женщины отвечают за материальное обеспечение семьи, выполняя тем самым традиционно мужскую функцию. Большое количество выполняемых ролей и большой груз ответственности приводит с одной стороны к высокому уровню самопринятия, самоуважения и высокой самооценки, а с другой стороны к неудовлетворенности своей семейной ролью, пренебрежение к мнению членов своей семьи.

В результате, семейные отношения женщины искажаются: в контактах с ребенком это приводит к излишней строгости, в отношениях с мужем к отсутствию взаимопонимания, неприятию взглядов и мнений супруга, в отношениях с родителями к представлению, что те воспринимают их неадекватно. Удовлетворенность браком у таких женщин невысока, но невротические паттерны отсутствуют.

Яркой особенностью женщин данного типа является выраженное доминирование в отношениях с детьми, они вмешиваются в их внутренний мир, устанавливают отношения зависимости, стремятся к тому, чтобы быть для ребенка авторитетом, навязывая ему свои взгляды и позиции, пытаются исключить из жизни ребенка все, что может этому помешать, подавить его агрессивные проявления. Посвящая много времени заботам о семье и ребенке, эти женщины, рано или поздно, начинают испытывать ощущение самопожертвования в роли матери, становятся раздражительными и вспыльчивыми.

Доминантные женщины испытывают проблемы с самоидентификацией, находятся в поиске себя, они противопоставляют себя собственным матерям, которые, по их мнению, недостаточно требовательны, не считают себя идеальными, но, в то же время, не причисляют себя и к несчастным женщинам. Эта ситуация может быть связана с отсутствием схождения во взглядах с супругом, т.е. наличием конфликта по поводу распределения семейных функций и обязанностей, низким уровнем удовлетворенности браком.

Конфликт между семейными и профессиональными ролями у доминантных женщин отсутствует, они не считают, что

приносят карьеру в жертву своим семейным обязанностям, а также не считают, что семья мешает полноценному выполнению должностных функций.

Таким образом, женщины, принадлежащие к «доминантному» типу, обладают следующими характеристиками: выполняют большую часть семейных ролей: «хозяйка дома», «воспитатель», «организатор семейной субкультуры», «добытчик материальных средств», что вызывает у них повышенную раздражительность, вспыльчивость, отсутствие ощущения счастья.

В отношениях с ребенком эти женщины проявляют доминантность, чрезмерно вмешиваясь в мир ребенка, проявляя излишнюю строгость, подавляя различные его проявления, стремясь ускорить его развитие.

Отношения с супругом складываются непросто, ему в семье отведено мало ролей (сексуальный партнер и семейный психотерапевт), что заставляет женщину задумываться о перераспределении обязанностей, чувствовать неудовлетворенность браком, взаимопонимание между супругами отсутствует.

Мать не является авторитетом для таких женщин, более того, они склонны противопоставлять себя ей, считая, что мать воспринимает их неадекватно, является слабой и нетребовательной. Сами женщины этого типа предпочитают действовать без оглядки на мнение окружающих, самостоятельны и независимы в своих решениях. Конфликты в их семьях отсутствуют, вероятно, такое распределение семейных ролей и отношений устраивает всех членов семьи, которые компенсируют друг друга.

Самооценка женщин данного типа неоднородна, с одной стороны они уважают себя за всё, что делают для своей семьи, за последовательность своих действий, готовы принимать себя такими, какие есть, но, в то же время, не испытывают самоинтереса, уровень их рефлексии достаточно низок, важно, что, уважая и принимая себя, они не ждут этого от близких людей. Это приводит к искажению их восприятия, внутреннему напряжению, ощущению тщетности своих усилий, и, следовательно, к усилению давления на членов своей семьи.

**Речевые маркеры.** Представительницы доминантного типа, описывая себя, применяют следующие слова и выражения: трудолюбивая, загруженная, много на себя беру, контролирую, руковожу, бываю диктатором.

Для этих женщин характерен сильный, хоть зачастую и нереализованный мотив власти, который выражается в стремлении «стать начальником», «занять руководящую должность», мечтах о славе (стать певицей или кинозвездой) или хотя бы о признании и благодарности со стороны близких.

Недовольство сложившимся в семье распределением ролей проявляется в желании избавиться от части бытовых обязанностей (уборщица, прачка).

**Рекомендации психологу.** Поведенческие и эмоциональные особенности женщин данного типа тесно связаны с их низким рефлексивным уровнем, а также с противопоставлением собственной матери. В связи с чем, работа может быть направлена на выявление и осознание ими нерациональности некоторых своих убеждений; узнавание и исследование паттернов прародительской

семьи, освоение новых, плодотворных способов совладания с ситуацией; развитие навыков рефлексии и саморегуляции.

### **Зависимые женщины.**

*Описание типа.* Женщин данного типа характеризует зависимость от семьи, хотя проявляться она может по-разному. Их внутренний мир противоречив, с одной стороны, они зависимы от своей семьи, посвящают ей много времени, ограничивают свои интересы семейной сферой, но с другой стороны, они не чувствуют удовлетворения от выполнения роли хозяйки дома и винят себя в этом. В их сознании профессиональная сфера всегда противопоставляется семейной, потому что работа, являясь источником материального благополучия, не дает им возможности в полной мере реализовать себя в семье.

Эти женщины с трудом принимают самостоятельные решения и готовы перекладывать ответственность на окружающих, мать или супруга, если же этого не происходит, считают, что близкие их не понимают, проявляют равнодушие. Для отношений с ребенком характерен оптимальный эмоциональный контакт или фиксация на ребенке. Ограничивая семейной сферой самих себя, эти женщины также воспитывают своих детей: ограничивают внесемейные влияния, вмешиваются во внутренний мир.

У зависимых женщин складываются добрые, доверительные отношения с супругом, им приятно находиться в его обществе, они гордятся собственной семьей, что приводит к отсутствию семейных конфликтов. Они тратят много времени на создание общесемейных ценностей и интересов, поэтому самоотношение к себе как к члену семьи у этих женщин высокое, они считают, что достойно справляются со своими семейными



обязанностями. В то же время, они опасаются, что загруженность на работе не даст им должным образом реализоваться в семейной сфере, поэтому они не могут назвать себя счастливыми, не удовлетворены ролью хозяйки, чувствует себя несамостоятельными и зависимыми.

Определяющей фигурой в жизни этих женщин является собственная мать, которая представляется как требовательная и авторитетная, но при этом имеющая неправильное, искаженное представление о своей дочери, сами женщины также стараются быть строгими по отношению к своему ребенку, подавляют его активность, но винят себя за это.

Зависимые женщины наравне с супругом осуществляют материальное обеспечение семьи, что с одной стороны приводит к высокому уровню самопринятия, и успешной реализации в профессиональной сфере, а с другой стороны к потере контакта с ребенком, искажению представлений о нем, ориентации в построении семейных отношений на мнение окружающих людей, наличие внутреннего конфликта между различными семейными ролями. Вероятно, они считают, что выполнение хозяйственных функций (покупки, уборка, приготовление еды и т.п.) занимает у них слишком много времени, и они не могут уделять должного внимания развитию своего ребенка.

Эти женщины склонны игнорировать информацию, которая противоречит сложившемуся у них впечатлению о других людях; они когнитивно просты и не разнообразны в межличностном общении. Имея низкий уровень рефлексии, они мало интересуются содержанием своего внутреннего мира.

Общий фон самоотношения этих женщин позитивный, они склонны воспринимать все стороны своего «Я», принимать себя во всей полноте поведенческих проявлений. В то же время, им свойственны такие эмоциональные реакции на себя, как раздражение, презрение, издевка.

Женщины данной группы отличаются высокими требованиями к себе, что нередко приводит к конфликту между «Я» реальным и «Я» идеальным, между уровнем притязаний и фактическими достижениями, к признанию своей малоценности. Установка на самообвинение сопровождается развитием внутреннего напряжения, ощущением невозможности удовлетворения основных потребностей. В связи с чем, женщины данного типа не могут назвать себя счастливыми.

**Речевые маркеры.** В самоописаниях представительниц зависимого типа присутствуют следующие определения: терпеливая, уступчивая, поработанная домашними делами, не строгая с детьми, «сумасшедшая» мама.

Эти женщины понимают, что их успешной реализации мешают такие качества как услужливость, неумение отстаивать собственное мнение. Для них характерно нереализованное желание путешествовать, общаться с новыми людьми.

**Рекомендации психологу.** Работу с зависимыми женщинами необходимо в первую очередь направить на выявление и осознание внутренних конфликтов между профессиональными и семейными ролями, а также разными семейными ролями специфичных для данной группы.

Важно развивать навыки рефлексии, интерес к собственной личности, умение отстаивать собственную точку зрения.

Работа психолога с этими женщинами может вестись в следующих направлениях: устранение конфликта между Я-реальным и Я-идеальным, устранение чрезмерной зависимости от чужого мнения, формирование доверия к себе, своим силам и возможностям, формирование внутренней мотивации к активности.

### **Эгоцентричные женщины.**

*Описание типа.* Эгоцентричные женщины не удовлетворены ролью хозяйки дома, выполнение рутинных бытовых действий не вызывает у них энтузиазма, гораздо успешнее они справляются с ролями супруги, о чем говорит сходство во взглядах со своим мужем, и матери, о чем свидетельствует оптимальный эмоциональный контакт с ребенком.

Функцию материального обеспечения в такой семье выполняет мужчина, старшее поколение воспринимается как авторитетное, женщину характеризует автономность и рефлексивность. Эти женщины идентифицируют себя с собственной матерью, авторитетной и доминантной, что проявляется в отношениях с ребенком – подавлении его агрессивности и побуждении словесных проявлений. Свою позицию они считают идеальной, в то же время такие семейные отношения не приносят этим женщинам счастья.

Для семей эгоцентричных женщин характерен высокий авторитет старшего поколения, которое осуществляет мониторинг жизни своей дочери, такую же позицию занимают и сами женщины в отношении своих детей, устанавливают отношения зависимости, вмешиваются в мир ребенка, проявляют раздражительность и вспыльчивость.

У этих женщин складываются непростые отношения как с ребенком, которого они подавляют, так и с мужем, с которым нет ни доверия, ни взаимопонимания. При этом сами женщины не склонны к самообвинению и, вероятно, перекладывают ответственность за сложившиеся отношения на окружающих.

Эти женщины уверены, что их мужья удовлетворены уровнем взаимопонимания, сложившимся между супругами. Сами женщины по отношению к своей семье занимают достаточно отстраненную позицию, не вникают в её интересы, не занимаются бытовым обеспечением, при этом они достаточно успешны в профессиональной сфере, которая, вероятно, вызывает у них больший интерес.

Таким образом, главной характеристикой женщин эгоцентричного типа является отстраненность и обособленность в собственной семье. Большинство семейных обязанностей возложено на мужа, это как бытовое и материальное обеспечение, так и воспитание детей, но даже исполнение минимума семейных обязанностей вызывает у этих женщин недовольство и чувство неудовлетворенности.

Имея структурированную конструктивную систему, содержащую четко дифференцированные конструкты, они могут давать точные характеристики себе и окружающим, способны прогнозировать поведение близких людей, поэтому предполагают, что муж считает их взаимоотношения доверительными. Сами женщины так не думают, возможно, они считают семью концом «хорошей жизни» или ощущают, что жизнь в семье не зависит от их воли. Эти женщины очень стараются установить партнерские отношения с ребенком, но основу их родительской позиции

составляет доминирование и излишняя концентрация, часто они проявляют раздражительность и вспыльчивость. Родители, и особенно мать, обладают для таких женщин сверхавторитетом и продолжают осуществлять контроль над жизнью своих дочерей. Сами женщины идентифицируют себя со своей матерью, чем, скорее всего, объясняются особенности их собственной родительской позиции, которую они считают идеальной.

Самоотношение этих женщин носит нарцисстический характер. Высоко оценивая свой духовный потенциал, богатство внутреннего мира, испытываемые склонны воспринимать себя как индивидуальность и высоко ценить свою собственную неповторимость. Ощущая симпатию к себе и ко всем качествам своей личности, свои недостатки такие женщины склонны считать продолжением достоинств. При этом наблюдается высокая ригидность «Я»-концепции, стремление сохранить в неизменном виде свои качества, требования к себе, а главное – видение и оценку себя. Ощущение самодостаточности и достижения идеала мешает реализации возможности саморазвития и самосовершенствования. Предрасположенность воспринимать окружающий мир как угрожающий самооценке, может провоцировать повышение уровня личностной тревожности. Такая позиция не приносит женщинам данного типа субъективного ощущения счастья.

*Речевые маркеры.* Анализ самоописаний представительниц эгоцентричного типа показывает: эти женщины совершенно не готовы менять что-либо в себе, для того чтобы сделать свою жизнь более счастливой, считают, что у них нет качеств, от которых нужно было бы избавиться.

Представительницы данного типа испытывают скуку от хозяйственных работ, необходимости считаться с интересами членов семьи. В отношении семейных ролей для них характерны такие определения как: «обязаловка», «нудность», скука.

Они не стремятся к первенству в семье, характеризуют отношение членов семьи как непонимание и неблагодарность, поэтому стремятся к независимости.

***Рекомендации психологу.*** Необходимо обратить внимание на самоидентификацию этих женщин с собственной матерью и проработать паттерны прародительской семьи. Основную работу необходимо направить на коррекцию самооценки, формирование ответственности за свою жизнь. Использовать имеющийся потенциал, в частности высокую когнитивную дифференцированность самосознания, для формирования более критичного отношения к себе, своим достоинствам и недостаткам.

### **Женщины, ориентированные на родительство.**

***Описание типа.*** Можно сказать, что эти женщины счастливы в семейной жизни, для них характерна позиция «хорошего семьянина», т.е. ощущение удовольствия от нахождения в семье, чувство гордости за своего супруга, радость от общения с родными. Такая жизненная позиция проявляется в легкости общения между супругами, в сходстве их взглядов. По отношению к ребенку такие женщины не проявляют чрезмерной строгости, одобряют вмешательство со стороны своей матери, в результате женщины удовлетворены своей ролью хозяйки дома и успешно реализуются в профессиональной сфере.

Для женщин данного типа характерно неустойчивое самоотношение, с одной стороны, они уважают себя как члена

семьи и сами принимают решения о своих поступках, но с другой стороны, они не проявляют особого интереса к собственной личности.

В детско-родительских отношениях этим женщинам свойственна чрезмерная концентрация на ребенке: создание безопасной среды, опасение обидеть, уравнивание отношений, подавление сопротивления, а также стремление ускорить развитие ребенка, возможно для того, чтобы найти помощника и сторонника в его лице. Эти женщины пытаются оградить своего ребенка от воздействий окружающего мира, исключить любые внесемейные влияния. Эти женщины выполняют роль семейного психотерапевта, оказывают эмоциональную поддержку ребенку, но делают это ненавязчиво, не вмешиваясь чрезмерно в его внутренний мир. Женщины данного типа считают, что высокая загруженность на работе не дает им возможности полноценно реализовывать свои семейные обязанности, уделять достаточно времени детям и мужу, чаще навещать своих родителей.

В качестве проблемы выделяют недостаточно высокий уровень их взаимопонимания с супругом, безучастность мужа и недостаток проявления тепла, уюта, заботы со стороны своих матерей, что порой приводит к семейным конфликтам.

Для женщин этой группы характерна когнитивная сложность, т.е. они могут четко отделять себя от окружающих; способны прогнозировать поведение других людей, склонны кодировать все нюансы и тонкости личности другого человека, включая неизбежные противоречия. Однако чрезмерная склонность к рефлексии может приводить к неуверенности в правильности своих действий по отношению к ребенку, ощущению

самопожертвования в роли матери. Хотя, в целом, эти женщины чувствуют себя в семье счастливыми и даже идеально справляющимися со своими многочисленными обязанностями.

Женщины данного типа уверены в себе, имеют высокий уровень самооотношения, высоко ценят себя как члена семьи, но в то же время имеют невротические паттерны профессионального отношения к другому.

В целом, описывая женщин данного *«ориентированного на родительство»* типа, можно сказать, что их семейная жизнь складывается гармонично. Общий фон самооотношения этих женщин позитивный, они склонны принимать себя во всей полноте поведенческих проявлений, вполне довольны собой и своей жизнью. С другой стороны, представительницам данного типа свойственны такие эмоциональные реакции на себя, как раздражение, презрение, издевка. Установка на самообвинение сопровождается развитием внутреннего напряжения, ощущением невозможности удовлетворения основных потребностей.

Жизнь без семьи для них не привлекательна, общество родных доставляет удовольствие, такие женщины готовы прислушиваться к мнению окружающих, например супруга или собственной матери, но решения чаще принимают самостоятельно. Супружеские отношения характеризуются легкостью общения, проявлением взаимной эмпатии, сходством во взглядах, хотя взаимопонимание достигается не всегда, что может быть связано со спецификой распределения семейных ролей (женщина зарабатывает деньги, а мужчина занимается воспитанием детей). Работа отнимает много времени, это приводит к внутреннему конфликту между семейными и профессиональными ролями



раздражительности, ощущению самопожертвования, чувству вины, хотя в целом эти женщины считают себя счастливыми. В детско-родительских отношениях превалирует излишняя концентрация на ребенке, возможно, таким образом, женщины компенсируют недостаточное количество времени, которое могут проводить с ним. Собственная мать представляется последовательной, вдумчивой, но достаточно черствой, поскольку женщины этого типа не чувствуют удовлетворения своей потребности в тепле и уюте, которых ждут от матери, тем не менее они готовы прислушиваться к их советам и благожелательно относятся к мониторингу с их стороны. В целом, несмотря на некоторые проблемы и сложности, семейная жизнь женщин данного типа складывается успешно, подтверждением чему служит самоидентификация респонденток с идеальной и счастливой женщиной.

***Речевые маркеры.*** Для женщин ориентированного на родительство типа характерны тесные связи с членами семьи, им хочется быть в центре внимания, но, разрываясь между семьей и работой, они уделяют себе мало времени, поэтому для этих женщин характерно желание быть независимой, целеустремленной, бизнес-леди. Самореализации, на их взгляд, мешает потребительское отношение со стороны окружающих, в том числе и близких людей (используют как «жилетку», пользуются добротой), от которого они хотели бы избавиться. Остальные аспекты семейной жизни не вызывают у них отрицательных эмоций.

***Рекомендации психологу.*** Основным инструментом работы может стать высокая готовность к изменению «Я -

концепции» у женщин данного типа, открытость новому опыту познания себя, поиски соответствия реального и идеального «Я». Неудовлетворенность собой для этих женщин может стать источником желания развивать и совершенствовать собственное «Я». Работа также может заключаться в снижении требовательности и уровня ожиданий по отношению к членам семьи, признании их индивидуальности, формирование установки, которая может быть выражена в дифференциации личных желаний и требований и личности членов семьи как независимых.

### **Женщины, ориентированные на супружество.**

Эти женщины уважают семейные ценности: авторитет родителей, общие символы семьи, их супружеские отношения успешны, в отношениях с ребенком превалирует опасение обидеть.

В семьях этих женщин имеют место конфликты, которые могут быть связаны с доминирующей позицией прародителей и отсутствием взаимопонимания между поколениями. Считая, что мать имеет о них искаженное представление, сами женщины продолжают доминантную воспитательную традицию в отношении своего ребенка.

Отношения с ребенком у этих женщин складываются не идеально, общение с ним занимает мало времени, а материнскую позицию нельзя назвать демократичной, в то же время для этих женщин характерен высокий уровень самоотношения, они симпатизируют собственной личности и не склонны к самообвинению.

Эти женщины посвящают своему ребенку много времени, развивают его активность, не выказывают излишней строгости, муж не вмешивается в воспитание, в связи с чем, его позиция

представляется безучастной, хотя в целом супруги хорошо понимают друг друга.

Для женщин данного типа характерна когнитивная сложность, они склонны кодировать все нюансы и тонкости личности окружающих, включая неизбежные противоречия; они имеют четкую конструктивную систему, способны прогнозировать поведение других людей. Имея достаточный опыт рефлексии, эти женщины идентифицируют себя со своей матерью и счастливой женщиной. Эти женщины интересуются собственными мыслями и чувствами, им интересно вести внутренний диалог, они уважают себя как члена семьи, хотя и не испытывают удовлетворения от сложившегося распределения ролей и обязанностей.

Эти женщины бывают раздражительны и вспыльчивы, что, однако, не сказывается отрицательно на их семейных отношениях, конфликты редки, отношения с супругом искренни и доверительны, в сознании этих женщин семейная сфера представляется однородной и гармоничной, принимая решения, они в большей степени ориентируются на свое мнение, а не мнения окружающих.

В целом, для женщин данного типа характерен высокий уровень рефлексии, когнитивная сложность, что иногда это приводит к преувеличению реально имеющихся проблем, и они находят в себе элементы невротизации, хотя анализ семейных отношений свидетельствует о том, что на самом деле это не так, а сами респонденты идентифицируют себя с идеальными и счастливыми женщинами.

В жизни этих женщин родители обладают непререкаемым авторитетом, мать требовательна, последовательна и принимает

непосредственное участие в жизни дочери, при этом женщины с одной стороны, считают, что их матери имеют о них искаженное представление, относятся к ним как к недостаточно взрослым и самостоятельным, но с другой стороны, идентифицируют себя с ними. С этим, на наш взгляд, связаны особенности их отношений с ребенком: подавление, чрезмерная забота, отсутствие отношений на равных и т.п., то есть реализация воспитательной модели, характерной для их собственных матерей.

Отношения с супругом свидетельствуют о высоком уровне удовлетворенности браком: искренность, взаимопонимание, общие символы семьи, хотя при этом иногда муж кажется женщинам безучастным.

Общий фон восприятия себя у этих людей положительный. Женщины данного типа не склонны обвинять себя в своих неудачах и возникающих конфликтах. Они ожидают от других людей скорее осуждения и порицания, чем одобрения и поддержки, таким образом, они осуществляют защиту своего «Я» путем обвинения других людей, перенесением ответственности на окружающих. Ощущение удовлетворенности собой сочетается с порицанием других, поисками в них источников неприятностей. Такая позиция снимает тревожность, но не препятствует построению близких и доверительных отношений с членами своей семьи.

*Речевые маркеры.* Самоописание женщин ориентированного на супружество типа говорят о том, что для них характерен интерес к жизни и окружающим людям. Семейная жизнь их устраивает, отношения с мужем близкие и доверительные, поэтому им не свойственно желание изменить что-

то в себе, они удовлетворены сложившимися отношениями и ориентированы на получение нового опыта. Не терпят, когда близкие их не замечают или используют. В подавляющем большинстве это женщины старше 35 лет.

***Рекомендации психологу.*** Высокий авторитет родителей (прежде всего, матери) для этих женщин говорит о необходимости выяснения и проработки особенности восприятия опыта родительской семьи. Также можно рекомендовать участие в программах, направленных на оптимизацию детско-родительских отношений.

Об успешности проведенной психологической работы с женщиной любого типа будет говорить общая удовлетворенность жизнью, субъективное ощущение счастья, позитивное отношение к себе, развитые навыки рефлексии, расширение поведенческого репертуара, видение новых возможностей и перспектив. Изменения в самосознании женщин приведут к изменениям семейной структуры в целом, делая её более гармоничной.

### **3.2. Гармонизация семейного самосознания женщины в условиях групповой работы**

Для психолого-педагогического сопровождения женщины в условиях групповой работы нами была разработана программа «Я и моя семья», направленная на гармонизацию семейных отношений. Необходимость разработки данной программы обусловлена рядом факторов:

1. Стремление оказать поддержку семье в наиболее сложных ситуациях приводит к тому, что фокус внимания психологов сосредотачивается в основном на неблагополучных семьях. В свою очередь, благополучные семьи тоже сталкиваются с разного рода трудностями и могут испытывать необходимость в помощи специалистов. Их проблемы, как правило, бывают вызваны внутренними противоречиями и конфликтами, которые связаны с изменяющимися условиями жизнедеятельности в социуме или с неадекватностью соотнесения собственных представлений о семье и тех социальных требований, которые предъявляются к ней на данном этапе социального развития. Наша программа направлена именно на психолого-педагогическое сопровождение субъективно благополучных семей.

2. Возможности имеющихся программ психолого-педагогического сопровождения мало соответствуют запросу многих современных женщин, ориентированных не столько на овладение приемами и техниками взаимодействия с членами своей семьи, сколько на исследование этих отношений и саморазвитие в них. Наша программа создает условия, чтобы женщина осознала себя членом семьи, субъектом различных семейных отношений, проанализировала их и выработала перспективы развития отношений с членами своей семьи.

3. Подавляющее большинство современных техник работы с семьёй требуют присутствия всех членов семьи или одной из её подсистем, что может быть связано с организационными и другими трудностями. Наша программа психолого-педагогического сопровождения предполагает участие в ней только женщин, что не входит в противоречие с принципами альтернативных походов. Мы

считаем, что положительные изменения в самосознании женщин приведут к изменениям семейной структуры в целом, делая её более гармоничной, поскольку закон развития предписывает системе адаптироваться к изменяющимся условиям. Мы считаем, что в семьях женщин, принявших участие в нашем исследовании, найдутся необходимые для позитивных изменений внутренние способности к реорганизации и гибкость, не разрушающая целостность семейной системы.

*Целью* разработанной нами программы психолого-педагогического сопровождения женщины является гармонизация ее семейных отношений.

Достижение цели обеспечивается выполнением следующих *задач*:

- формирование мотивации на личностные изменения, стимулирование готовности к самоанализу и самораскрытию, личностному росту;
- осознание проблем и конфликтов, препятствующих построению гармоничных отношений с членами своей семьи;
- формирование адекватного самоотношения;
- расширение поведенческого репертуара;
- повышение психологической компетентности в вопросах семейных отношений обучение навыкам эффективного взаимодействия с членами своей семьи.

*Стратегическую линию программы* можно изобразить следующим образом: получение новой информации о себе – переосмысление представлений об образе Я – выстраивание нового типа отношений с самим собой и с окружающими – закрепление

позитивных поведенческих паттернов и избавление от неконструктивных способов реагирования. Программа основывается на принципе постепенности, т.е. каждый последующий этап логично вытекает из предыдущего, благодаря чему участники постепенно углубляются в процесс познания себя, приоткрывают различные стороны своего Я и семейных отношений.

Программа психолого-педагогического сопровождения «Я и моя семья» рассчитана на 50 часов, из которых 38 часов аудиторной работы, распределенных на 10 встреч. Встречи организуются не реже двух раз в неделю.

### **Особенности содержания программы.**

В структуру программы включены два блока: информационный и практико-ориентированный.

*Информационный блок* построен с учётом принципов организации обучения взрослых (С. Г. Вершловский, С. М. Зиньковская, Ю. Н. Кулюткин, В. И. Побед, В. Л. Полагутина, Г. С. Сухобская, Е. П. Тонконогая и др.) и организации обучения родителей в частности (И. М. Марковская, Р. В. Овчарова, А. С. Спиваковская и др.) и направлен на повышение психологической компетентности женщин в вопросах семейных (супружеских, детско-родительских и прародительско-родительских) отношений. Основными методами реализации данного блока программы психолого-педагогического сопровождения являются мини-лекции, систематизированные обзоры, групповые дискуссии по ключевым аспектам семейных отношений. Темы, обсуждаемые в данном блоке работы, представлены в таблице 6.



Таблица 6

## Тематический план информационного блока

№	Тема занятия	Метод работы	Кол-во часов
1.	«Семья в нашей жизни»	Вводная беседа — роль семьи в жизни современной женщины, цель и задачи программы «Я и моя семья»	1
2.	«Как сделать семью счастливой»	Групповая дискуссия — для обсуждения предлагаются следующие вопросы: «Как вы можете характеризовать свою семью?», «Одинаково ли счастливы все члены вашей семьи?», «Каковы рецепты семейного счастья?», «Что Вы можете сделать, чтобы сделать свою семью счастливее?»	1
3.	«Семейные конфликты»	Мини-лекция — обсуждаются характеристики семейного конфликта, инициатора конфликта, участников конфликта, способ разрешения конфликта, динамику его протекания и результаты.	1
4.	«Манипуляции в семье и защита от них»	Мини-лекция — предоставляется информация о феномене манипуляции, их видах, способах защиты от манипуляций	1
5.	«Семейные отношения»	Мини-лекция. Информация о разных видах семейных отношений и о том, какие роли отводились в семье женщине в процессе исторического развития общества.	1
6.	«Стиль родительского отношения»	Информационно-диагностическое занятие, посвященное знакомству с понятием «стиль родительского отношения», заполнение диагностических методик	1
7.	«Супружеские игры»	Упражнение «Зигзаг» направлено на изучение информации по теме «Теория игр Э.Берна. Супружеские игры», знакомство с такими играми, как: «Посмотри, что я из-за тебя сделаю!», «Гупику», «Загнанная домохозяйка», «Если бы не ты», «Дорогая».	1
8.	«Я и мои родители»	Групповая дискуссия, направленная на актуализацию позитивных и негативных моментов в воспитании, взаимоотношениях, правилах, особенностях общения в родительской семье	1

*Практико-ориентированный блок* направлен на закрепление дидактической информации, развитие семейного самосознания женщины, формирование навыков взаимодействия с членами своей семьи.

педагогического воздействия в процессе реализации практико-ориентированного блока программы являются: рефлексия, идентификация, эмпатия, интерперсональное влияние. Рефлексия представляет собой особое оперирование субъекта с собственным сознанием, порождающее в результате идеи об этом сознании, рефлексивный компонент выступает как фактор организации мышления через определение направленности познавательной активности субъекта; рефлексия рассматривается как возможность «выхода» из процесса осуществления деятельности и как возможность дальнейшего проектирования на основе рефлексии будущего шага развития деятельности. К рефлексии относят осознание человеком своих действий, своего «Я», а также внутреннего мира людей, совместно с которыми он осуществляет групповую деятельность. Рефлексию следует рассматривать как переосмысление человеком изменений, которые произошли в мыслительной деятельности, т. е. то, что уже вошло в сферу сознания.

Идентификация – принятие роли другого человека для лучшего понимания его и себя, для знакомства с новыми эффективными способами поведения.

Эмпатия - сочувствие, сопереживание, умение поставить себя на место другого, проникновение в субъективный мир другого; когнитивная осведомленность и понимание эмоций и чувств другого человека; принятие в собственном сознании роли другого человека. Карл Роджерс определяет эмпатию следующим образом: быть в состоянии эмпатии означает воспринимать внутренний мир другого точно, с сохранением эмоциональных и

смысловых оттенков, как будто становишься этим другим, но без потери ощущения «как будто».

Интерперсональное влияние – расширение знаний о себе посредством анализа собственных переживаний, эмоциональных и поведенческих стереотипов, обратной связи. Эффективность данного механизма обеспечивает ряд особенностей групповой работы: группа облегчает процесс самораскрытия, самоисследования и самопознания; групповой опыт противодействует отчуждению, т.е. замыканию в себе со своими трудностями; в группе моделируется система взаимоотношений и взаимосвязей, характерная для реальной жизни участников, что дает возможность увидеть и проанализировать особенности поведения других людей и самих себя в условиях психологической безопасности; группа дает возможность обучения новым знаниям, умениям, навыкам среди равных партнеров.

Практико-ориентированный блок программы включает в себя три направления:

- работу с представлениями о себе как члене семьи – осознание сильных и слабых сторон, внутренних конфликтов, возможностей, ресурсов для позитивных изменений, дифференциация образа Я (упражнения: «Мне нравится», «Сказка о мудрой женщине», «Окна роста» и др.);
- работу с самоотношением – развитие самоинтереса, оптимизация самооценки (упражнения: «Самореклама», «Дерево материнской компетентности» и др.);
- работу с поведенческими проявлениями – анализ выполнения различных семейных ролей, принятие ответственности

за себя, свои поступки и свою жизнь в целом (упражнения: «Принятие решения», «Билль о правах» и др.).

Данные направления были выделены на основании эмпирического исследования, которое показало, что искажения семейного самосознания, как правило, проявляются во всех компонентах. В когнитивном компоненте - низкий уровень дифференциации образа себя, размывание границ собственного Я и стремление к симбиозу с членами своей семьи (40%), в эмоциональном компоненте - повышенный интерес к собственной индивидуальности и завышенная самооценка, приводящая к ригидности «Я»-концепции (19%), защитный характер самоотношения, достигаемый путем обвинения других людей, перенесением ответственности на окружающих (22%). В поведенческом компоненте – в реализации семейных отношений (отсутствие взаимопонимания с супругом, фиксация на ребенке или в уклонение от контакта с ним, в противостояние с матерью или идентификация с ней и пр.).

По *методологической ориентации* групповая работа представляет собой тренинг сензитивности. Группы сензитивного тренинга акцентированы на общем развитии индивида. В рамках этой ориентации первичным является выявление жизненных приоритетов индивида, усиление чувства самоидентичности. Тренинг направлен на развитие сензитивной способности, без актуализации которой затруднено правильное понимание личностных качеств и состояний партнеров, отношений, складывающихся между ними.

При организации групповой работы также учтены основные принципы и закономерности социально-

психологического тренинга, которые в отечественной психологии рассмотрены в работах Г.М. Андреевой (1975, 1980); А.Я.Варги (2001), Ю.Н. Емельянова (1985); А.Г.Лидерса (2000); Орловой Т.Е. (1993); Л.А. Петровской (1982, 1989); А.С.Спиваковской (2000) и др.

Работа тренинговой группы строится в соответствии с *общими принципами групповой работы* (М.Р.Битянова; А.Г.Лидерс; К.Рудестам; А.С.Спиваковская и др.):

- принцип добровольности: участники самостоятельно принимают решение об участии в работе группы;
- принцип информированности: участники группы заранее знают о целях работы и возможных результатах;
- принцип осознанности поведения: предполагает перевод поведения с неосознанно-импульсивного уровня на осознанный, с принятием личной ответственности за собственные действия и поступки;
- принцип постоянной обратной связи: непрерывное получение участником информации от других членов группы о чувствах, которые возникают в результате его действий в ходе тренинга;
- принцип оптимизации развития: в ходе тренинга осуществляется не только констатация определенного психологического состояния отдельных участников и группы в целом, но и активное вмешательство в происходящие события с целью оптимизации условий, необходимых для гармонизации семейного самосознания женщины;

- принцип активности и свободы выбора и ответственности за него: каждый активен, участник соблюдает правила группы, которые сам принимал, и несет ответственность за свой выбор.

Содержательные аспекты тренинга представлены в таблице

7.

Таблица 7

*Тематический план тренинга*

№	Тема занятия	Цели	Кол-во часов
1.	Для чего мы здесь собрались	Знакомство участников друг с другом и с тренингом как методом работы, формирование интереса и мотивации к дальнейшей работе	2
2.	Я и моя семья	Осознание неявных, имплицитных установок участников относительно своей семьи, развитие эмпатии, креативности, умения координировать совместные действия	3
3.	Семейные отношения	Осознание себя субъектом различных семейных отношений, поиск ресурсов развития себя как члена семьи	3
4.	Семейные конфликты	Получение информации о конфликтах, моделирование конфликтных ситуаций в семье, отработка навыков эффективного поведения	3
5.	Манипуляции в семье	Изучение способов манипулирования, актуализация полученных знаний в ходе ролевой игры, отработка умения отстаивать свои интересы	3
6.	Я - мать	Рефлексия собственной материнской компетентности, определение личностной позиции в отношении материнства	3
7.	Я - жена	Осознание и проработка супружеских стереотипов, знакомство с теорией Э.Берна, проработка сценариев супружеских игр	3
8.	Я - дочь	Рефлексия родительских воздействий, стереотипов в отношении к себе, мужу, ребенку	3
9.	Трудный случай	Повышение компетентности в решении трудных ситуаций семейного взаимодействия	4
10.	Подведение итогов	Закрепление знаний, полученных в ходе тренинга, получение обратной связи от группы, заполнение анкет	3

*Ожидаемый результат:* осознание участниками своих достоинств и недостатков, позитивное отношение к себе как члену семьи, сформированные навыки рефлексии, расширение поведенческого репертуара, видение новых возможностей и перспектив, общая удовлетворенность семейной жизнью, субъективное ощущение счастья.

## Содержание программы

### *Занятие 1 «Для чего мы здесь собрались» (3 часа).*

*Задачи:* знакомство участников друг с другом и с тренингом как методом работы, формирование интереса и мотивации к дальнейшей работе.

*Структура занятия:* вводная беседа, знакомство участников, обсуждение и принятие правил работы, сплочение группы, конкретизация ожиданий от тренинга.

1. **Вводная беседа.** Семья занимает большое место в жизни каждого из нас, все вы пришли на этот тренинг, посвященный семейным отношениям, чтобы получить ответы на важные для вас вопросы, лучше узнать себя и разобраться в своем внутреннем мире. В ходе выполнения упражнений и домашних заданий мы коснемся ваших представлений о семье в целом и об отдельных семейных отношениях, с мужем, детьми и родителями. Это потребует от вас откровенности, преодоления себя. Только активная позиция и внутренняя работа позволят вам получить ответы, на волнующие вас вопросы.

2. **Знакомство участников:** упражнения «Снежный ком» (участники по очереди называют имена друг друга), «Встаньте-пересядьте» (меняются местами участники, соответствующие заданному критерию), «Вы не знаете, что я...» (участники по очереди рассказывают интересные факты из своей жизни, неизвестные остальным участникам). Данный блок построен по принципу постепенного углубления знакомства, от имени до разнообразных фактов биографии. В соответствии с целью тренинга содержание упражнений «Встаньте-пересядьте» и «Вы не знаете, что я...» может быть сужено только до семейной сферы. По

окончании каждого упражнения ведущий проверяет, насколько внимательны были участники и насколько успешно идет знакомство.

**3. Введение правил работы в тренинге.** Участникам дается краткая информация об основных правилах работы: «здесь и сейчас», искренности высказываний, «стоп»-правило, правило закрытости группы, активности, «один в эфире», конфиденциальности. Если у участников есть дополнительные предложения относительно правил, организующих работу, то их принятие совместно обсуждается всей группой. В конце обсуждения ведущий напоминает о том, что все правила были приняты добровольно, и теперь участники обязаны их соблюдать на протяжении всей работы.

**4. Сплочение группы.** Ведущий говорит участникам о том, что сплоченность, умение тонко улавливать настроения окружающих людей важно в любом коллективе, и в семье и в тренинговой группе.

Предлагает для отработки этих умений следующие упражнения: разминка «Карандаши», упражнения «Будь внимателен», «Ассоциации», «Мой сосед».

Разминка «Карандаши» (необходимо удерживать карандаши между пальцами стоящих рядом участников, синхронно выполнять задания ведущего), упражнение требует от участников координации совместных действий, умения ориентироваться на партнеров. Во время обсуждения можно задать вопросы о том, как устанавливается взаимопонимание с окружающими, как научиться чувствовать другого человека, можно ли перенести результаты



данного упражнения на более широкий социальный контекст, в частности на семейные отношения.

Упражнения «Будь внимателен», «Ассоциации» и «Мой сосед» составляют блок развития интереса к окружающим, постепенно переводя внимание участников от внешних к внутренним факторам. Обсуждение упражнений данного блока предоставляет ведущему информацию о процессе сплочения группы и степени её готовности к дальнейшей работе.

Упражнение «Будь внимателен» (один участник покидает аудиторию, оставшиеся делятся на группы в соответствии с внешне выраженным критерием, вернувшийся участник должен определить этот критерий), «Ассоциации» (один участник покидает аудиторию, оставшиеся загадывают члена группы, вернувшийся по ассоциациям должен узнать загаданного участника), во время обсуждения все загаданные дают обратную связь, насколько неожиданными для них стали прозвучавшие ассоциации, что нового о себе они узнали; «Мой сосед» (участники в кругу обращаются по очереди к соседу справа и на основании полученного опыта общения выдвигают предположения о качествах, свойственных этому человеку, участник, получивший характеристику, может согласиться или не согласиться с ней, аргументировав свою позицию).

**5. Конкретизация ожиданий** от тренинга проводится в виде шеринга, для обсуждения предлагаются следующие вопросы: было ли интересным прошедшее занятие, какие чувства вы испытываете в данный момент, имеются ли пожелания к следующим занятиям?

**6. Домашнее задание:** подберите по три ассоциации к членам вашей семьи, познакомьте их с ними и предложите им

подобрать ассоциации для вас; результаты упражнения запишите и принесите на следующее занятие.

## ***Занятие 2. «Я и моя семья» (4 часа).***

**Задачи:** Осознание неявных, имплицитных установок участников относительно своей семьи, развитие эмпатии, креативности, умения координировать совместные действия.

**Структура занятия:** обсуждение домашнего задания, разминка, групповой коллаж «Семьи счастливые, семьи несчастные», групповая дискуссия «Как сделать семью счастливой», упражнение «Семейная фотография».

1. **Утренний шеринг** – обсуждение домашнего задания «Ассоциации». Во время обсуждения ведущий может предложить участникам следующие вопросы: «Трудно ли было убедить домашних выполнить упражнение?», «Что нового о себе вы узнали?», «Какие чувства вызвало в вас выполнение упражнения?».

2. **Разминка «Без командира»** (участники группы должны выполнять различные команды ведущего, используя только невербальные способы общения), упражнение сплавляет группу, повышает эмоциональный тон, готовит участников к последующим совместным действиям.

3. **Групповой коллаж** – участники делятся на две команды, каждая из которых делает групповой коллаж, тема одной подгруппы «Счастливые семьи», другой – «Несчастливые семьи». По окончании работы участники представляют свои работы, раскрывают вложенный в них смысл, делятся общими впечатлениями от работы и результата. Упражнение дает возможность осознать и проявить имплицитные установки

участников относительно предложенной темы. Развиваются эмпатия, умение координировать совместные действия.

**4. Групповая дискуссия** – проводится сразу после коллажа, на основании полученных результатов. Для обсуждения предлагаются следующие вопросы: «Как вы можете характеризовать свою семью?», «Одинаково ли счастливы все члены вашей семьи?», «Каковы рецепты семейного счастья?», «Что Вы можете сделать, чтобы ваша семья стала счастливее?».

**5. Упражнение «Семейная фотография»** (один из членов группы рассказывает всех участников как для семейной фотографии, участники могут вносить изменения в кадр, чтобы сделать семью счастливее), упражнение помогает закрепить знания, полученные в ходе занятия.

**6. Домашнее задание** – вместе с членами вашей семьи пересмотрите семейный фото- архив, выберите фотографию, где вы наиболее счастливы, а также свою последнюю фотографию и принесите их на следующее занятие.

### ***Занятие 3. «Семейные конфликты» (4 часа).***

**Задачи:** Получение информации о конфликтах, моделирование конфликтных ситуаций в семье, отработка навыков эффективного поведения в конфликтных ситуациях.

**Структура занятия:** обсуждение домашнего задания, мини-лекция «Семейные конфликты», упражнения на формирование навыков эффективного поведения в конфликтной ситуации.

**1. Обсуждение домашнего задания** – просмотр и комментарии фотографий из семейных архивов участниц. Вопросы для анализа: правда ли, что все семьи счастливы одинаково, а несчастливы по-своему, насколько счастливой вы ощущаете себя

на сегодняшний день, что вы можете сделать, чтобы улучшить ситуацию?

**2. Мини-лекция «Семейные конфликты».** Конфликты случаются даже в самых счастливых семьях, и для этого есть объективные причины. Конфликт – это многогранное и сложное явление. В его основе всегда лежат противоречия, которые трансформируются в причины и мотивы действий людей, стремящихся реализовать свои интересы.

Характеристики семейного конфликта включают инициатора конфликта, участников конфликта, способ разрешения конфликта, динамику его протекания и результаты.

Основными признаками конфликта являются:

- 1) наличие двух сторон;
- 2) противоречия, обуславливающие причины конфликтов;
- 3) взаимодействия сторон;
- 4) изменения, вызванные противоборством сторон.

Источниками конфликтных ситуаций являются обостренные противоречия, несовпадение точек зрения, целей, подходов, видения способов решения. Серьезные проблемы возникают в нескольких случаях:

- 1) какие-либо центральные потребности одного или нескольких членов семьи не удовлетворяются;
- 2) не согласуются основные потребности разных членов семьи;
- 3) способы удовлетворения потребностей взаимоисключаются или не устраивают кого-либо из членов семьи;
- 4) потребности одного из членов семьи представляются

остальным чрезмерными.

#### Классификация семейных конфликтов:

1. Конфликты, размолвки, возникающие на основе не-удовлетворенной потребности в ценности и значимости своего «Я», нарушение чувства достоинства со стороны другого партнера, его пренебрежительное, неуважительное отношение. Признаки: обиды, оскорбления, необоснованная критика.

2. Конфликты, размолвки на базе неудовлетворенных сексуальных потребностей одного или обоих супругов. Они могут иметь различную основу: пониженная сексуальность одного из супругов, несовпадение циклов и ритмов возникновения сексуального желания; безграмотность супругов в вопросах психогигиены брачной жизни; мужская импотенция или женская фригидность; различные болезни супругов; сильное хроническое физическое и нервное переутомление одного из супругов и т. д.

3. Конфликты, ссоры, имеющие своим источником неудовлетворенность потребности одного или обоих супругов в положительных эмоциях: отсутствие ласки, заботы, внимания и понимания, психологическое отчуждение супругов.

4. Конфликты, ссоры на почве пристрастия одного из супругов к спиртным напиткам, азартным играм и другим гипертрофированным потребностям, приводящим к неэкономным и неэффективным, а порой и бесполезным затратам денежных средств семьи.

5. Финансовые разногласия, возникающие на основе преувеличенных потребностей одного из супругов. Вопросы взаимного бюджета, содержания семьи, вклада каждого из партнеров в материальное обеспечение семьи.

6. Конфликты, ссоры, размолвки на почве удовлетворения потребностей супругов в питании, одежде, на почве благоустройства домашнего очага, а также затрат на личные нужды каждого из супругов.

7. Конфликты на почве потребности во взаимопомощи, взаимоподдержке, в кооперации и сотрудничестве, а также связанные с разделением труда в семье, ведением домашнего хозяйства, уходом за детьми.

8. Конфликты, размолвки, ссоры на почве разных потребностей и интересов в проведении отдыха и досуга, различных хобби.

Основными негативными последствиями конфликтов являются:

1) Непродуктивные, конкурентные отношения между людьми.

2) Отсутствие стремления к сотрудничеству, добрым отношениям.

3) Представление об оппоненте, как о «враге», его позиции — только как об отрицательной, а о своей позиции — как об исключительно положительной.

4) Сокращение или полное прекращение взаимодействия с противоположной стороной.

5) Убеждение, что «победа» в конфликте важнее, чем решение реальной проблемы.

6) Чувство обиды, неудовлетворенность, плохое настроение.

В разрешении конфликтов большое значение имеет ведение переговоров с целью достижения взаимного согласия.

Рассмотрим принципы разрешения конфликтов:

1. Отделение людей от проблемы:

- разграничьте взаимоотношения с оппонентом и сущность проблемы.
- поставьте себя на место оппонента.
- не идите на поводу своих опасений.
- демонстрируйте готовность разобраться с проблемой.
- будьте тверды по отношению к проблемам и мягки к людям.

2. Предложение взаимовыгодных вариантов.

- не ищите единственный ответ.
- отделите поиск вариантов от их оценки.
- расширяйте круг вариантов.
- ищите взаимную выгоду.
- выясняйте, что предлагает другая сторона.

3. Внимание интересам, а не позициям.

- спрашивайте «почему?» и «почему нет?».
- фиксируйте базовые интересы и их множество.
- ищите общие интересы.
- объясняйте жизненность ваших интересов.
- признавайте интересы противоположной стороны частью проблемы.

4. Использование объективных критериев.

- будьте открыты для доводов другой стороны.
- не поддавайтесь давлению, только принципу.
- подберите объективные критерии для каждой части проблемы.
- используйте справедливые критерии.
- используйте несколько критериев.

Другим эффективным способом решения конфликтов является модель «семейного совета», предлагаемая Т. Гордоном: в конфликтной ситуации, какова бы она ни была, какими бы причинами ни была инициирована, не должно быть «победителей» и «побежденных». Выяснение причин возникновения конфликта, выявление его виновника и инициатора не помогут разрешить проблему, а лишь усугубят ее. Необходимо решение проблемы на основе принципа равноправия всех участников конфликта, независимо от возраста и ролевой позиции в семье. Важнейшим при этом является правило обязательной приемлемости способа разрешения конфликта для всей семьи. В модели «семейного совета» выделяются шесть основных этапов разрешения проблемы:

- идентификация и определение конфликта как следствия противоречивости мотивов и интересов членов семьи;
- осознание сути конфликта в процессе обсуждения проблемы всей семьей;
- поиск возможных альтернатив разрешения проблемы независимо от того, насколько они устраивают участников конфликта;
- обсуждение и оценка каждой из предложенных альтернатив. Правило: альтернатива не принимается, если хотя бы один из участников не согласен. Если в процессе группового обсуждения выдвинутых предложений ни одно из них не принимается, то обсуждение продолжается до тех пор, пока не будет найдено решение, устраивающее всех;
- выбор лучшего решения проблемы для всех членов семьи;



- выработка путей реализации решения; составление конкретного плана

его исполнения, включая ответственность и обязанности каждого из участников, их действия, условия выполнения с точностью до деталей;

- определение оценки результата семейного договора, формирование способов его контроля.

Конструктивность разрешения семейных конфликтов, зависит в первую очередь от умения понимать, прощать и уступать. Только от вас самих зависит благополучие семьи.

3. **Разминка «Разговор спинами»** позволяет участникам проявить физическую активность, проиграть конфликт в невербальной форме. Участники делятся на пары, партнеры встают спинами друг другу, при помощи невербальных средств «разговора спинами» они должны определить в паре, кто является главным, поругаться, помириться, выполнить и другие команды ведущего.

4. **Упражнение «Конфликтогены»** позволяет участникам закрепить полученную информацию на практике. Участники делятся на подгруппы, каждой из которых предлагается 2-3 конфликтогена из общего списка: *незаслуженные и унижительные упреки; негативные обобщения, «навешивание ярлыков»; настойчивые советы, предписания по поводу того, как другому человеку следует себя вести; указания на факты, которые не имеют отношения к теме разговора или изменить которые собеседник не в состоянии; решительное установление границ разговора, «закрытие» определенных тем для обсуждения; неуместная ирония, сарказм; ругательства, проклятия, оскорбительные высказывания, имеющие цель «выпустить пар».*

Участники должны придумать примеры или вспомнить известные им ситуации, где использование данных конфликтогенов привело к конфликту. Обсуждение: что чаще всего приводит к семейным конфликтам? Как можно решить сложившиеся ситуации?

### **5. Упражнение «Ролевая игра по сценарию участников»**

дает возможность проанализировать сложные ситуации и найти альтернативные решения. Инструкция: сейчас вам будет необходимо вспомнить конфликтную ситуацию из Вашей семейной жизни: такой разговор, где вы хотели побудить вашего собеседника что-либо сделать, а он отказывался; разговор, где вы пытались поменять точку зрения, позицию вашего собеседника, заранее зная, что она отличается от вашей. В ходе подготовки к игре необходимо ответить на следующие вопросы: 1. Какой цели вы хотите достичь в ходе разговора? 2. Что должно измениться в позиции вашего собеседника? 3. Какими средствами выбудете достигать своей цели (воздействовать на оппонента)? 4. Какой цели. По вашему мнению, хочет достичь ваш собеседник? 5. Что он хочет изменить в вашей позиции? 6. Как он будет воздействовать на вас в ходе разговора?

Участники отвечают на вопросы письменно в течение 15 минут. Затем каждый говорит о своей ситуации в общих чертах, избегая подробностей, группа выбирает самую интересную, актуальную для большинства ситуацию. Из числа участников группы выбираются люди, подходящие на роль субъектов данного конфликта. Лист с вопросами разрывается на две части, каждая из которых выдается соответствующему «актеру», «актерам» дается время, чтобы вникнуть в ситуацию и уточнить детали.

Проводится ролевая игра. Обсуждение: что вызывает наибольшую сложность, что помогало и мешало участникам быть

успешными, что позволит повысить вашу эффективность в конфликтных ситуациях. Увидели ли вы для себя новые пути выхода из сложных ситуаций?

#### **6. Домашнее задание «Сказка о мудрой женщине».**

Обобщая полученную на занятии информацию, каждый участник придумывает сказку о мудрой женщине по следующей схеме: 1. Место, время действия, основные персонажи. 2. Последовательное обозначение трех семейных проблем в порядке возрастания их сложности. 3. Решение этих проблем мудрой женщиной. 4. Установление некой истины (мораль) или нового порядка.

#### ***Занятие 4. «Манипуляции в семье» (4 часа).***

**Задачи:** Изучение способов манипулирования, актуализация полученных знаний в ходе ролевой игры, отработка умения отстаивать свои интересы.

**Структура занятия:** обсуждение домашнего задания, разминка, мини-лекция, упражнения.

**1. Обсуждение домашнего задания** – чтение и анализ сказок. Вопросы для обсуждения: как ведут себя мудрые женщины, похожи ли они на вас самих, использовали ли вы в сказках свой собственный опыт или опирались на чужие примеры?

**2. Разминка «Толкачи»** позволяет продемонстрировать сущность манипуляции, где хитрость важнее силовой борьбы. Участники разбиваются на пары и встают друг напротив друга, каждый стоит на одной ноге, поджав другую, участники вытягивают руки ладонями вперед, начиная толкать соперника «ладонь в ладонь». Задача участников – вывести соперника из равновесия, заставить его опустить вторую ногу или сдвинуться с

места. Обсуждение: какие способы поведения помогали победить в данной игре? Переход к разговору о манипуляциях.

### 3. Мини-лекция «Манипуляции и защита от них».

Под манипуляцией понимается скрытое управление сознанием и поведением человека, вил воздействия, применяемый в процессе общения. Манипуляция отличается следующими особенностями:

- стремление к достижению одностороннего выигрыша;
- скрытый характер психологического вторжения;
- резкое расхождение между декларируемыми и истинными целями взаимодействия;
- действие может осуществляться не только сознательно, целенаправленно, но и спонтанно, неосознанно.

Мишенями манипулятивного воздействия являются:

1. потребности, интересы, склонности;
2. мировоззрение, убеждение, верования;
3. знания о мире вещей, о людях, явлениях и отношениях;
4. способ мышления, стиль поведения, привычки, умения, навыки, квалификация;
5. психические состояния, чувства и эмоции.

На вербальном уровне используются следующие способы психологического давления:

- *универсальные высказывания*, которые невозможно проверить, а потому они и не подлежат обсуждению: «Все мужики - лентяи...»
- *генерализация* (расширенные обобщения): (а) на группы людей — «Нужны деньги. Но ведь ты инженер» — скрытая генерализация. «Инженер не может зарабатывать достаточно для

содержания семьи»; (б) во времени — «всегда», «постоянно», «вечно»;

- *неявное указание на общепринятые нормы*: «Вы даже компьютер не выключили» — давит сильнее, чем простое указание «Выключите компьютер».
- *маскировка под пресуппозиции* (неявные допущения): «Несмотря на их отношения, их все-таки послали вместе в командировку» — этим сообщается, что «У них «такие» отношения»;
- *неопределенный референтный индекс*: «Есть мнение ...», «Говорят, что ...», неопределенное «они»;
- *умножение действий, имен, ситуаций*: «Ох, уж эти мне учителя...», «Из-за чего у нас двойки?» (по факту одной неудовлетворительной оценки);
- *«коммуникативный саботаж»*, при котором предыдущая реплика игнорируется, а в ответ вводится новое содержание: «Мама, я могу пойти гулять?» — «А уроки ты уже сделал?»;
- *двусмысленность*: «Будешь стараться, купим велосипед» — затем можно сказать, что старания были недостаточны;
- *замещение субъекта действия*: «История не простит нас...», «Какое у нас сегодня настроение?».
- *подмена эмоционально-оценочных понятий* нейтральными коррелятами, и наоборот: «секонд-хенд» вместо «вещи, бывшие в употреблении», «рэкетиры» вместо «бандиты», «доступная цена» вместо «дешевый товар», обратимость «шпион» — «разведчик»;
- *неявные допущения*, вводимые в информационный обмен лингвистическими средствами: «Как вы понимаете, это от меня не

зависит» — допущение «Вы сами понимаете» навязывается партнеру как само собой разумеющееся;

- *модальные операторы долженствования и возможности:* «Мужчины должны быть терпеливыми», «Невозможно понять, когда вы шутите...»
- *неконгруэнтность сообщения*, т.е. одновременная подача противоречащих друг другу сообщений. Например, при противоречии между словами и интонациями адресату приходится выбирать, на какое сообщение реагировать.

Психологическая защита от манипуляций.

Существует множество ситуаций, когда необходима психологическая защита от манипуляций, т.е. уклонение от манипулятивного воздействия или ослабление ущерба, грозящего со стороны манипулятора.

Первым действием в психологической защите является **осознание самого факта манипуляции**: «Стоп, манипуляция!» Пока манипулятивность воздействия не осознается, естественно не осуществляются защитные действия. Как только манипуляция осознается, включаются базовые защитные механизмы.

Поскольку основной мишенью манипулятивного воздействия являются личностные структуры, то важнейшая задача для адресата состоит в том, чтобы *не позволить оппоненту манипулировать им*.

Полезно привлечь внимание к двум универсальным и достаточно специфичным приемам защиты. Первый касается того, что называется **непредсказуемостью**. Если человек непредсказуем, он неуязвим. Если адресат ведет себя так, что о нем сложно

составить мнение, то манипулятору трудно к нему подстроиться. К непредсказуемому поведению более всего склонны люди самодостаточные, уверенные в себе, с высокой самооценкой. Они раскованы, спонтанны, естественны, адекватны ситуациям; изобретательны, находчивы, не теряются в сложных ситуациях.

Второй прием - **задержка автоматических реакций**. Она проявляется в том, что адресат действует несколько более осторожно, чем обычно, тратит больше времени на принятие решения. Позитивный результат этого приема состоит в том, что проявляется возможность для уточняющих расспросов, оттягиваний, поиска окружных подходов. Задержка автоматических реакций может также способствовать появлению сомнений, колебаний.

Активные способы защиты от манипуляций предполагают:

1. *Установку на разрушение технологических элементов воздействия на адресата.* Она опирается на дезавуирование поведения манипулятора. Поскольку манипуляция есть тайное воздействие на адресата, то может быть весьма эффективным вскрытие не только намерения манипулятора, но и самого наличия неявного воздействия. С недоверчивой интонацией можно попросить партнера уточнить какой-либо вопрос, задать вопросы о целях данного высказывания и т.д.

2. *Установку на их использование в своих интересах.* В таких случаях речь обычно идет о том, чтобы либо продолжить манипуляцию, которую предпринял манипулятор, но уже под своим контролем и в своих интересах, либо предпринять собственную манипуляцию. Важно, чтобы эффект соответствовал интересам адресата.

**Универсальные способы защиты от манипуляций** следующие:

1. помнить основную задачу приемов манипулирования (отвлечь от собственных интересов, сбить с толку, получить выгоду, используя искаженную реакцию);

2. четко и твердо сохранять в сознании свои главные интересы;

3. оставаться на позициях реальности в восприятии своих приоритетов, самим собой установленных на определенную перспективу;

4. осознавать разницу между подлинными обязательствами в пользу интересов собеседника и пустыми обещаниями ему.

**4. Ролевая игра «Манипуляции»** помогает актуализировать полученные в ходе лекции знания. Участники делятся на подгруппы, каждая из которых должна придумать, подготовить и представить ролевую игру про семейную жизнь, где будут продемонстрированы способы манипуляции и защита от них. Обсуждение: насколько реальными для вас были продемонстрированные ситуации, какие ещё способы можно предложить для борьбы с той или иной манипуляцией.

5. Если до конца занятия остается время можно предложить участникам упражнения, позволяющие продемонстрировать умение отстаивать свои интересы, например «Бункер» или «Донорское сердце».

**6. Домашнее задание:** увидеть и пресечь две манипуляции со стороны членов семьи, записать в рабочую тетрадь.

***Занятие 5. «Семейные отношения» (4 часа).***



*Задачи:* Осознание себя субъектом различных семейных отношений, поиск ресурсов развития себя как члена семьи.

*Структура занятия:* обсуждение домашнего задания, разминка, мини-лекция, упражнения.

1. **Обсуждение домашнего задания** – шеринг. Возможные вопросы: «Пытались ли члены семьи манипулировать вами?», «Для кого такое поведение оказалось наиболее характерным?», «Каким образом вам удалось пресечь манипуляцию?», «Что вы при этом почувствовали и как отреагировал манипулятор?»

2. **Разминка «Путаница»** как метафора семейных отношений (участники перемещаются по комнате, не выпуская из рук веревки, пока не запутаются, потом совместными усилиями необходимо вернуться в исходное положение). Обсуждение: похожа ли эта игра на то, как иной раз складываются взаимоотношения в семье?

3. **Мини-лекция «Семейные отношения».** Информация о разных видах семейных отношений и о том, какие роли отводились в семье женщине в процессе исторического развития общества.

Семья является одной из наиболее значимых групп в жизни каждого человека. Изучение семьи было актуальным на протяжении всей истории человечества и осуществлялось с философской, социологической, психологической, экономической точек зрения. Семья является сложной социальной и психологической системой, которая основана на супружеском союзе и родственных связях, т.е. отношениях между мужем и женой, родителями и детьми, братьями и сестрами и другими родственниками, характеризующаяся общим местожительством,

общностью быта, экономической кооперацией, воспроизводством, взаимной ответственностью.

Л.Б. Шнейдер под семейными отношениями понимает искусство всех членов семьи быть вместе. А в качестве «основных координат» пространства межличностных отношений выделяет: статусно-ролевые различия, психологическую дистанцию, валентность отношений и свободный или вынужденный способ создания пары.

«Отношения между людьми в системе психологического знания понимаются, во-первых, как некая система взаимодействия контактов, связей, во-вторых, как оценка субъектом самих этих взаимодействий и контактов, а также участвующих в них партнеров. Эти два аспекта – объективный и оценочный – представляют две стороны реальности семейной жизни. Для семьи частота контактов, их содержание определяется тем, как члены семьи относятся друг к другу».

По А.Кронику отношения с самыми близкими людьми отличаются психологической близостью, взаимной авторитетностью, положительной эмоциональной окрашенностью. Обладают наибольшим потенциалом осознаваемости и длительности своего существования.

В.Н. Дружинин рассматривает семью как структуру, состоящую из следующих отношений: «доминирования-подчинения» (власть), ответственности и эмоциональной близости.

Опираясь на различные определения семьи, можно выделить следующие виды межличностных семейных отношений: супружеские, детско-родительские и родственные.

4. **Упражнение «Пословицы и поговорки»** позволяет участникам обратиться к общественному опыту в сфере семейных отношений, сконцентрированному в пословицах, поговорках, крылатых выражениях (участники делятся на две команды, каждая из которых вытягивает подготовленные тренером пословицы и показывает их невербальными средствами, задача другой команды – понять смысл пословицы).

*Примеры пословиц:* «братская любовь крепче каменной стены», «в дружной семье и в холод тепло», «в семье разлад, так и дому не рад», «в хорошей семье хорошие дети растут», «девичье смирение дороже ожерелья», «для внука дедушка — ум, а бабушка — душа», «дом согревает не печь, а любовь и согласие».

Обсуждение: насколько легко было выполнить задание, с какими трудностями вы столкнулись в процессе выполнения, были ли вы согласны со всеми фразами, какие ещё пословицы о семье вы знаете, как можно резюмировать полученную в ходе упражнения информацию.

5. **Упражнение «Сказочная реклама»** позволяет участникам присвоить полученную в ходе занятия информацию (участники должны придумать себе как члену семьи рекламу, используя сказочные метафоры, а потом представить её).

6. **Домашнее задание «Мне нравится».** Подумать и записать, что Вам нравится в себе как в матери, жене, дочери.

**Занятие 6. «Я - мать» (4 часа). \***

*Задачи:* Рефлексия собственной материнской компетентности, определение личностной позиции в отношении материнства.

*Структура занятия:* обсуждение домашнего задания, разминка, рефлексивные упражнения, информационно-диагностический блок «Стиль родительского отношения».

**1. Обсуждение домашнего задания** – шеринг. Вопросы для обсуждения: какие чувства вызвало выполнение задания, в какой из ролей вы себе нравитесь больше, что вы могли бы сделать, чтобы одинаково нравиться себе во всех ролях?

**2. Разминка «Дерево материнской компетентности»** позволяет участницам сконцентрироваться на материнской роли (участники называют свойства, качества, умения, характеризующие женщину как эффективную мать, согласовав список качеств, участники должны подумать, насколько они присущи им самим, в завершении упражнения участники представляют на полу дерево материнской компетентности, где корни – низкий уровень, а крона – высокий, и располагаются в соответствии со своим уровнем). Обсуждение: устраивает ли вас то место, на котором вы находитесь?

**3. Упражнение «Рефлексия»** позволяет участникам осознать свои сильные и слабые стороны как матери (участницы письменно заканчивают предложения «В материнстве мне нравится...», «В материнстве трудно и неприятно...» не менее пяти раз). Обсуждение строится по следующей схеме: какие проблемы я выделяю, какова моя роль в возникновении проблем, как изменится ситуация, если проблема будет решена, как можно решить данные проблемы, какие радости я нахожу в материнстве, чего в материнстве больше, радостей или огорчений, что материнство изменило во мне.

4. **Упражнение «Мой ребенок как цветок»** - позволяет участницам в метафорической форме представить отношение к своему ребенку (участницам раздаются листы бумаги, цветные карандаши, маркеры и т.п., дается инструкция: представьте себе своего ребенка в виде цветка или растения, каким он бы был, зарисуйте возникший образ). После окончания работы участницы демонстрируют друг другу рисунки и объясняют, почему видят своего ребенка именно таким.

5. **Мини-лекция «Стили родительского отношения»** - участницы знакомятся с классификацией А.Я. Варги, В.В. Столина, затем группа делится на команды, каждая из которых получает один из типов родительского отношения, для того, чтобы представить его в творческой форме, после презентаций женщины заполняют анкеты опросника и узнают, к какому типу они сами относятся. Обсуждение: похожи ли были презентации команд на ваше родительское поведение, захотелось ли что-то в себе изменить, возможно ли это?

6. **Домашнее задание «Принятие решения»**. Сегодня мы анализировали Ваш опыт материнства, за что-то хотелось себя похвалить, за что-то покритиковать или даже пожалеть. В.Джеймс сказал: «Величайшее открытие моего поколения состоит в том, что человек может изменить свою жизнь, изменив образ мышления...». Чтобы изменить образ мышления, нужно время, но первый шаг можно сделать уже сейчас. Примите решение о том, какой вы будете, и наметьте план действий. Вам будет необходимо закончить следующие предложения: я никогда не буду матерью, которая..., для того, чтобы стать такой, как я хочу, я буду...(не меньше пяти вариантов на каждое предложение).

\*Упражнения для данного занятия взяты из тренинга Н.Н. Васягиной, Е.Н. Рыбаковой «Я мама».

### ***Занятие 7. «Я - жена» (4 часа).***

*Задачи:* Осознание и проработка супружеских стереотипов, знакомство с теорией Э.Берна, проработка сценариев супружеских игр.

*Структура занятия:* обсуждение домашнего задания, создание групповых рисунков «Идеальный муж», «Идеальная жена», беседа о поло-ролевых стереотипах, игра «Зигзаг. Супружеские игры», работа со сценариями.

1. **Обсуждение домашнего задания** – участницы по кругу зачитывают ответы на поставленные вопросы, группа оценивает то, как сформулированы цели и насколько реально будет их достичь.

2. **Упражнение «Групповой рисунок»** позволяет участникам проявить и осознать скрытые установки и стереотипы относительно ролей мужа и жены. Участники делятся на четыре команды, одной из которых дается задание изобразить идеального мужа, другой – идеальную жену, двум другим – обычных (среднестатистических) мужа и жену. Рисунки презентуются командами. Результаты упражнения используются в последующей беседе.

3. **Беседа о поло-ролевых стереотипах.** На основании предыдущего упражнения группой выделяются стереотипы, связанные с мужьями и женами, приписываемые им свойства и качества. Вопросы для обсуждения: можно ли идеал приблизить к реальности, к каким трудностям во взаимоотношениях могут привести следование стереотипам и не следование им, к кому мы более требовательны к себе как женам или к мужьям?

**4. Упражнение «Билль о правах».** Это упражнение является логическим продолжением предыдущего. Участники продолжают работать в подгруппах. Задача каждой группы заключается в составлении списка прав жен и мужей. После того как каждая группа закончила подготовку своего списка, «жены» и «мужья» начинают поочередно предъявлять свои права друг другу, причем каждое право может быть внесено в окончательный список только тогда, когда оно принято другой стороной. Каждая сторона имеет возможность отклонить какое-то право или настаивать на его изменении. Ведущий регулирует дискуссию, по окончании которой участники делятся своими переживаниями в круге.

**5. Упражнение «Зигзаг. Супружеские игры»** позволяет участникам лучше усвоить новую информацию, проявить активную позицию, интенсифицировать внутригрупповое взаимодействие, способствует развитию навыков речи.

Участники делятся на подгруппы, каждая из которых получает в текстовом виде фрагмент от общего объема информации по теме «Теория игр Э.Берна. Супружеские игры» - подробное описание одной из следующих игр: «Посмотри, что я из-за тебя сделал», «Тупик», «Загнанная домохозяйка», «Если бы не ты», «Дорогая». Участники сначала обсуждают его между собой, придумывают к нему свои примеры, а потом организуют взаимное обучение - излагают «свой» фрагмент информации членам других подгрупп, обсуждают сценарии супружеских игр, выбирают те, с которыми они сталкивались в жизни, или играют сами и выбирают ситуацию для постановки.

После презентации постановок происходит обсуждение: какие сценарии являются самыми распространенными, в какие

игры играют сами участницы группы, появилось ли желание изменить сложившийся порядок?

6. **Домашнее задание:** попросить супруга составить список своих прав. Заполнить вместе опросник удовлетворенности браком.

### ***Занятие 8. «Я - дочь» (4 часа).***

**Задачи:** Рефлексия родительских воздействий, стереотипов в отношении к себе, мужу, ребенку.

**Структура занятия:** обсуждение домашнего задания, разминка, рефлексивные упражнения.

1. **Обсуждение домашнего задания:** полученная информация оказалась для вас неожиданной или подтвердила то, что вы и так знали, совпал ли уровень удовлетворенности браком у вас и супруга, если нет, то с чем вы это связываете?

2. **Разминка «Раздели на три»** позволяет участникам проявить как физическую, так и умственную активность.

3. **Упражнение «Наследство»** позволяет участникам отрефлексировать родительские воздействия. Участникам предлагается сложить лист дважды и изобразить на каждой из его четырех частей:

1. Что вы унаследовали из личных качеств родителей;

2. Что вам хотелось бы от них унаследовать;

3. Что вам не хотелось бы от них унаследовать;

4. Какие из ваших качеств вам хотелось бы передать детям.

После выполнения задания участники делятся своими ответами.

4. **Групповая дискуссия «Я и мои родители»** проводится с опорой на информацию, полученную в ходе предыдущего



упражнения. Инструкция: вспомните свое детство и свои родительские семьи, постарайтесь актуализировать позитивные и негативные моменты в воспитании, взаимоотношениях, правилах, особенностях общения. Определите, что из этого реализуется в вашей собственной семье, а чего вы стараетесь не допустить.

На обдумывание участникам дается 5-10 минут, после чего начинается сама дискуссия, которая строится вокруг следующих вопросов: какие стереотипы перешли из родительской семьи в вашу, они скорее помогают или мешают вам, что бы вам хотелось изменить, насколько вы похожи на свою мать, хотелось бы вам усилить это сходство?

4. **Упражнение «Закончи предложение»** письменно закончить предложения: быть дочерью приятно, потому что..., быть дочерью неприятно, потому что...

При обсуждении результатов можно рассмотреть следующие вопросы в чем причина конфликта поколений. Какие поведенческие стратегии вы чаще всего используете, общаясь с родителями и т.п. При наличии времени и желания участников можно разыграть самые актуальные ситуации взаимодействия с родителями.

5. **Упражнение «Я похож на ...»** дает возможность участникам проанализировать качества и свойства собственной личности, выразить символическое представление о себе (группе предоставляется набор разнообразных вещей, каждая из участниц должна выбрать вещь, символизирующую её дочернюю позицию, затем по очереди участницы говорят «как дочь я похожа на ...» и объясняют почему).

**6. Домашнее задание «Управление временем»** - в течение нескольких дней до следующего занятия понаблюдайте за тем, сколько времени вы тратите на реализацию тех или иных семейных отношений, какова их содержательная наполненность, результаты наблюдений запишите в тетрадь.

***Занятие 9. «Трудный случай (по схеме баллинтовской группы)»\* (4 часа).***

*Задачи:* повышение компетентности в решении трудных ситуаций семейного взаимодействия, осознание личностных проблем, блокирующих понимание характера взаимодействия с другими людьми.

*Структура занятия:* обсуждение домашнего задания, анализ «трудных» случаев семейных взаимоотношений, оставившие чувство дискомфорта и до сих пор беспокоящие участников группы.

**1. Обсуждение домашнего задания** – шеринг. Вопросы для анализа: насколько эффективно вы распределяете свое время, насколько глубоки ваши семейные отношения, получается ли у вас уделять внимание всем членам вашей семьи, какие «поглотители» времени вы выявили, за счет чего можно уделять больше времени своим близким?

**2. Баллинтовска группа.** Это занятие строится по специально разработанной схеме и требует от ведущего определенных навыков ведения такой групповой работы. Занятие начинается с вопроса ведущего: «Кто хотел бы представить на рассмотрение свой случай?», «Кто хотел бы рассказать о каком-то случае своего общения с кем-то из членов семьи, который тревожит его?». Рассказ строится в абсолютно свободной форме, рассказчика

не ограничивают во времени, а ведущий следит за тем, чтобы его не перебивали. На этом этапе ведущий и члены группы внимательно наблюдают за поведением и эмоциональными реакциями участника, делают записи для дальнейшего обсуждения. В заключение рассказа, ведущий помогает рассказчику сформулировать вопросы по предлагаемому случаю таким образом, чтобы они были центрированы на семейных взаимоотношениях. Балинтовская группа центрирована именно на отношениях, а не на личностных особенностях членов семьи.

На следующем этапе все участники по кругу задают уточняющие вопросы рассказчику, ни в коем случае не заменяя их советами и групповой дискуссией. На этом этапе самое главное — узнать как можно больше о ситуации и прояснить ее. В это время и для самого рассказчика проявляются такие нюансы и новые стороны взаимоотношений, на которые он раньше не обращал внимания или вообще не осознавал их. В процессе анализа тренер может использовать элементы психодрамы.

После того как все участники получили возможность задать вопросы, ведущий уточняет вопросы, которые были поставлены рассказчиком, при этом в результате «расспрашивания» вопросы могут быть изменены самим участником. Теперь всем участникам обсуждения по кругу предлагается дать свои ответы на все поставленные вопросы. В отличие от «права» задавать вопросы рассказчику на предыдущем этапе, ответы на его вопросы являются «обязанностью» всех членов группы. Поощряются свободные ассоциации «аналогичного случая».

\* Данное занятие взято из книги И.М. Марковской «Тренинг взаимодействия родителей с детьми».

3. **Домашнее задание «Сказочный талисман».** Следующая наша встреча будет последней, сделайте дома (можно вместе с членами своей семьи) из подручных средств небольшой талисман, который будет напоминать участницам о нашем тренинге, помогать, защищать, открывать внутренние ресурсы.

### ***Занятие 10. «Подведение итогов» (3 часа).***

**Задачи:** Закрепление знаний, полученных в ходе тренинга, получение обратной связи от группы, заполнение анкет.

**Структура занятия:** упражнение на закрепление информации, упражнения на обратную связь, обсуждение домашнего задания, заполнение анкет.

1. **Утренний шеринг** – обсуждение чувств, мыслей, настроения участников.

2. **Упражнение «Окна роста»** дает возможность участницам вспомнить полученную в ходе тренинга информацию и наметить перспективы развития. Каждая участница получает лист ватмана формата А3, разделенный на шесть частей, три верхних части олицетворяют роли жены, матери и дочери, в них участницам необходимо будет отразить текущее содержание каждой роли, нижние части – окна роста – здесь нужно отразить свои перспективы в каждой из ролей; готовые работы презентуются группе.

3. **Упражнение «Поделись со мной»** дает участникам возможность получить обратную связь от группы. Участникам выдаются карточки с перечнем 10 личностных качеств. Затем каждый участник должен решить, какое качество присутствует у кого-либо из группы в большей степени, чем у него и подходит к

этому человеку с фразой: «Пожалуйста, поделись со мной, например, твоим умением сочувствовать». Тот участник, к которому обратились с просьбой, отмечает у себя на карточке это качество. Таким образом, нужно обойти всю группу, попросив у каждого какое-либо качество (или несколько). На карточке каждого участника будут отметки о том, какие качества были у него востребованы другими, и какие качества он запрашивал сам.

Обсуждение: совпало ли представление членов группы с вашим мнением о себе, что можно сделать, чтобы развить в себе недостающие качества, как проявляются в семейной жизни ваши сильные стороны?

**4. Упражнение «Мой вклад в команду»** помогает каждому участнику осознать свою роль в данной команде, тот вклад, который он вносит в командную работу, помогает осознать различные варианты того, как вносится вклад в общий результат, и развить в участниках уважение к другим и признание важности выполнения их функций. Все участники делятся на подгруппы по 3-4 человека. Тренер просит каждого участника высказаться в рамках своей мини-группы на тему того, в чем он видит свой вклад в деятельность тренинговой группы и в свою семью. Группам дается 10 минут на подготовку. После этого один участник от каждой мини-группы выступает и рассказывает о каждом в своей группе.

Обсуждение: вклад в команду можно вносить по-разному, совпали ли ваши роли, выполняемые в семье и в группе?

**5. «Талисман».** Участницы дарят друг другу талисманы, объясняя, какой смысл они в них вкладывали при изготовлении.

**6. Заполнение анкет обратной связи.**



## *Анкета обратной связи участника тренинга*

Уважаемые участники тренинга!

Ваше мнение о прошедшем тренинге очень важно для нас. Ваши отзывы помогут сделать нашу совместную работу еще более эффективной. Пожалуйста, поставьте свои оценки, отметив их на шкале от 0 до 10:

1. Как бы вы в целом оценили программу?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. Насколько важной была для вас тема тренинга?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. Оцените насыщенность программы новой для вас информацией

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

4. Насколько сложно вам было воспринимать материал?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

5. Насколько интересной стала для вас работа в тренинговой группе?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

6. Оцените объем изложенного материала

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

7. Как вы оцениваете временную организацию работы?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

8. Насколько комфортно вы себя чувствовали во время проведения тренинга?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

9. В какой степени были достигнуты ваши личные цели в процессе работы?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

10. Насколько вы удовлетворены работой тренера?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

11. Насколько последовательно и логично был изложен материал?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

12. Что бы вы посоветовали изменить в тренинге? \_\_\_\_\_

13. Есть ли еще какие-либо темы, которые вы хотели бы включить в программу?

14. Нуждаетесь ли вы в дополнительной консультации с тренером? \_\_\_\_\_

СПАСИБО



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В современном мире скорость исторической и социокультурной динамики постоянно возрастает, что самым серьезным образом сказывается на семье и семейных отношениях. Одним из наиболее значимых и заметных процессов является изменение роли женщины в семье и обществе. Рост экономической и социальной независимости, активное включение женщин в общественную и профессиональную деятельность вне дома, с одной стороны, повышает благосостояние семьи, а с другой, обуславливает большие требования к брачно-семейным отношениям, делая семью менее устойчивой, влияет на характер детско-родительских, супружеских и родственных отношений.

Все эти обстоятельства находят отражение в семейном самосознании женщины, которое, являясь центральным образованием ее личности, позволяет женщине осознать себя членом семьи (женой, матерью, дочерью, сестрой, родственницей), свои взаимоотношения с членами нуклеарной и расширенной семьи, свои мысли, поступки, все многообразие качеств личности, которые в семейных отношениях формируются и проявляются. Именно поэтому работа с семейным самосознанием, его развитие и гармонизация, становятся сегодня важной составляющей работы семейного психолога.

Не претендуя на всеисчерпывающий характер проблемы, в настоящем учебном пособии на основании авторской концепции о семейном самосознании как индивидуальной психологической реальности, его сущности, структуре и содержании представлен комплекс инструментов, которые могут быть использованы в практике работы психолога с семьей. Базовые диагностические процедуры, позволят специалисту комплексно изучить содержательную наполненность семейного самосознания женщины

в контексте всего многообразия семейных отношений, определить сильные стороны женщины как субъекта семейных отношений и зоны, нуждающиеся в гармонизации. Подробное описание специфики индивидуальной и групповой работы с женщинами, обратившимися за психологической помощью в решении семейных проблем, предложенные авторами техники консультирования могут быть использованы специалистами целиком, или взяты за основу для разработки собственных сценариев гармонизации семейного самосознания и семейных отношений.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абульханова-Славская, К. А. Психология сознания личности: (проблема методологии, теории и исслед. реакции личности) [Текст] : избр. психол. тр. / К. А. Абульханова-Славская ; Моск. психол.-социал. ин-т. – М. : Моск. психол.-социал. ин-т ; Воронеж : МОДЭК, 1999. – 216 с.
2. Адушкина, К.В. Представление современной российской женщины о себе как о члене семьи [Текст] / К.В.Адушкина // Научные проблемы гуманитарных исследований. – 2010. – №6 . – С.87–93
3. Адушкина, К.В. Исследование семейного самосознания как условия психолого-педагогического сопровождения семьи [Текст] / К.В.Адушкина //Мир науки, культуры и образования. – 2011. - №3. – С.15 – 18
4. Адушкина, К.В. Структурно-содержательный анализ семейного самосознания женщины[Текст] : дис. ...канд. психол. наук : 19.00.01 / К.В. Адушкина; Уральск.гос. пед. ун-т. – Екб., 2012. – 209 с.
5. Адушкина К.В. Семейное самосознание женщины [Текст]: монография / К.В.Адушкина; Урал.гос. пед. ун-т. – Екатеринбург : [б. и.], 2013. – 339 с.
6. Аккерман, Н. Теория семейной динамики [Текст] / Н. Аккерман // Семейная психотерапия.хрестоматия / сост. Э. Г. Эйдемиллер, Н. А. Александрова. – СПб., 2000. – С. 70-77.
7. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания [Текст] / Б. Г. Ананьев. – СПб. : Питер, 2001. – 288 с.

8. Берн, Э. Игры, в которые играют люди: психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры: психология человеческой судьбы [Текст] / Э. Берн. – М. : Фаир-Пресс, 2001. – 473 с.
9. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание [Текст] : пер. с англ. / Р. Бернс. – М. : Прогресс, 1986. – 356 с.
10. Бим-Бад, Б.М. Модернизация института семьи [Текст] : макросоц., экон. и антропол.-пед. анализ / Б.М. Бим-Бад, С.Н. Гавров. – М.: Новый хронограф, 2010. – 352 с.
11. Битянова, М. Р. Психология личностного роста [Текст] : практ. пособие по проведению тренинга личност. роста психологов, педагогов, социал. работников / М. Р. Битянова. – М. :Международ. пед. акад., 1995. – 64 с.
12. Бишоп, С. Тренинг ассертивности [Текст] / С.Бишоп. – СПб.: Питер, 2001.– 208 с.
13. Божович, Л. И. Психологический анализ условий формирования и строения гармонической личности [Текст] / Л. И. Божович // Психология формирования и развития личности : сб. ст. / отв. ред. Л. И. Анцыферова. – М., 1981. – С .257-284.
14. Браун, Д. Теория и практика семейной психотерапии [Текст] / Дж. Браун, Д. Кристенсен ; пер. с англ. Н. А. Мухиной. – СПб. : Питер, 2001. – 352 с.
15. Бромлей, Ю. В. Очерки теории этноса [Текст] / Ю. В. Бромлей. – М. : Наука, 1983. – 412 с.
16. Валлерстайн, И. Конец знакомого мира: Социология XXI века [Текст] : пер. с англ. / И. Валлерстайн. -.М. : Логос, 2003. – 368 с.

17. Варга, А. Я. Системная семейная психотерапия [Текст] : крат.лекцион. курс / А. Я. Варга. – СПб: Речь, 2001. – 144 с.
18. Варга, А. Я. Структура и типы родительского отношения [Текст] :дис. ...канд. психол. наук : 19.00.01 / А. Я. Варга ; Моск. гос. ун-т им. М. В. Ломоносова. – М., 1996. – 234 с.
19. Васина, Е. Н. Отраженное «Я» в структуре самосознания [Текст] :автореф. дис. ...канд. психол. наук : 19.00.01 / Е. Н. Васина ; Ин-т психологии РАН. – М., 2006. – 22 с.
20. Васягина, Н. Н. Диагностика и коррекция самосознания матери [Текст] : учеб.пособие / Н. Н. Васягина, Е. Н. Рыбакова ; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург : [б. и.], 2010. – 167 с.
21. Васягина, Н. Н. Субъектное становление матери в современноом социокультурном пространстве России [Текст] : монография / Н. Н. Васягина; Урал.гос. пед. ун-т. – Екатеринбург : [б. и.], 2013. – 309 с.
22. Васягина, Н.Н., Адушкина, К.В. Структурно-содержательный анализ семейного самосознания женщины [Текст] / Н.Н. Васягина, К В. Адушкина //Дискуссия. – 2012. – №1. – С. 116 – 124
23. Васягина, Н. Н. Специфика и условия эффективности воспитательной деятельности родителей / Н.Н. Васягина // Педагогическое образование в России. – 2013. – №2.
24. Вестермарк, Э. История брака [Текст] /Э.Вестермарк. – М.: Прогресс, 2001.–237 с.
25. Витек, К. Проблемы супружеского благополучия [Текст] : пер. с чеш. / К. Витек. – М. : Прогресс, 1988. – 144 с.

26. Волкова, А. Н. Методические приемы диагностики супружеских отношений [Текст] / А. Н. Волкова, Т. М. Трапезникова // Вопросы психологии. – 1985. – № 5. – С. 110–116.
27. Гавров, С. Н. Историческое изменение институтов семьи и брака [Текст] / С. Н. Гавров. – М. : Изд-во МГУДТ, 2009. – 134 с.
28. Гидденс, Э. Трансформация интимности [Текст] / Э. Гидденс ; пер. с англ. В. Анурина. – СПб. : Питер, 2004. – 208 с.
29. Голод, С. И. Семья и брак [Текст] : ист.-социол. анализ / С. И. Голод. – СПб. : Петрополис, 1998. – 272 с.
30. Грецов, А. Г. Тренинг общения для подростков [Текст] / А. Г. Грецов. – СПб. : Питер, 2005. – 160 с.
31. Демоз, Л. Психоистория [Текст] / Л. Демоз. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 512 с.
32. Джемс, У. Личность [Текст] / У. Джемс // Психология самосознания : хрестоматия / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. – Самара, 2003. – С. 20-38.
33. Дробижеева, Л. М. Этничность в современном обществе: новые подходы, старые мифы, современные практики [Текст] / Л. М. Дробижеева // Вестник Института социологии. – 2010. – № 1. – С. 430-442.
34. Дружинин, В. Н. Психология семьи [Текст] / В. Н. Дружинин. – СПб. : Питер, 2006. – 176 с.
35. Ефимова, Д. В. Национальное самосознание и социально-психологические характеристики личности толерантных и интолерантных подростков [Текст] : дис. ... канд. психол. наук :

19.00.05 / Д.В. Ефимов ; Самар. гос. пед. ун-т. – Самара, 2005.– 263 с.

36. Женщина новой России: какая она, чем живет и к чему стремится [Текст] : аналит. докл. подгот. в рамках Ин-та комплекс.социал. исслед. РАН. – М. : РОССПЭН, 2003. – 239 с.

37. Жигалин, С. С. Формирование адекватных родительских позиций как способ коррекции воспитательной практики семьи подростка [Текст] : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / С. С. Жигалин ; Курган.гос. пед. ун-т. – Курган, 2004. – 233 с.

38. Золотова, Н. П. Национальное самосознание как объект философского анализа [Текст] :дис. ... канд. филос. наук : 09.00.11 / Н. П. Золотова ; Акад. гос. службы при президенте РФ. – М., 1997. – 122 с.

39. Иванова, К. В. Особенности самосознания женщин недовольных своим телом: на примере женщин недовольных своим весом [Текст] : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / К. В. Иванова ; Рос.гос. гуманит. ун-т. – М., 2009. – 27 с.

40. Карабанова, О. А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования [Текст] : учеб.пособие для студентов вузов / О. А. Карабанова. – М. :Гардарики, 2007. – 320 с.

41. Келли, Д. Теория личности [Текст] / Дж. Келли ; пер. с англ. А. А. Алексе-евой. – СПб. : Речь, 2000. – 249 с.

42. Кипнис, М. Тренинг коммуникации [Текст] / М. Кипнис. – М. : Ось-89, 2007. – 128 с.

43. Ковалев, С. В. Психология семейных отношений [Текст] / С. В. Ковалев. – М. : Лига, 2001. – 159 с.

44. Кон, И. С. Открытие «Я» [Текст] / И. С. Кон. – М. : Политиздат, 1978. – 367 с.

45. Крайг, Г. Психология развития [Текст] / Г. Крайг, Д. Бокум. – СПб. : Питер, 2005. – 940 с.
46. Краснова, О. В. Роль бабушки [Текст] : сравнит. анализ / О. В. Краснова // Психология зрелости и старения. – 2000. – № 3. – С. 4-15.
47. Кроник, А. А.. Психология человеческих отношений [Текст] / А. А. Кроник, Е. А. Кроник. – Дубна : Феникс ; М. : Когнито-Центр, 1998. – 224 с.
48. Кузьмина, О. В. Методика диагностики личностных дезорганизаторов времени [Электронный ресурс] / О. В. Кузьмина // Психологические исследования. – 2011. – № 6 (20). – С. 34-45.
49. Кули, Ч. Социальная самость [Текст] / Ч. Кули // Американская социологическая мысль : тексты / Р. Мертон [и др.] ; сост. Е. И. Кравченко. – М., 1994. – С. 320-322.
50. Куликов, Л. В. Методика «Круг основных ролей личности» [Текст] / Л. В. Куликов, Е. А. Мудрова, Т. А. Фатеева // Социальная психология: диалог Санкт-Петербург – Якутск / под ред. В. Н. Куницыной, А. Л. Свенцицкого. – СПб., 2002. – С. 127-133.
51. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность [Текст] : учеб. для студентов вузов / А. Н. Леонтьев. – М. : Смысл, 1997. – 231 с.
52. Леонтьев, Д. А. Методика предельных смыслов [Текст]: метод. рук. / Д. А. Леонтьев. – М. : МПС, 1992. – 33 с.
53. Либина, А. Психология современной женщины [Текст] / А. Либина. – М. : ПЕР СЭ, 2001. – 528 с.



54. Лидерс, А. Г. Психологическое обследование семьи [Текст] : учеб.пособие для студентов вузов / А. Г. Лидерс. – М. : Академия, 2006. – 432 с.

55. Лидерс, А. Г. Психологический тренинг с подростками [Текст] : учеб.пособие для студентов вузов / А. Г. Лидерс. – М. : Академия, 2001. – 256 с.

56. Марковская, И. М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми: цели, задачи и основные принципы [Текст] / И. М. Марковская. – СПб: Речь, 2000. – 150 с.

57. Медков, В. М. Основы демографии [Текст] : учеб.пособие для студентов вузов / В. М. Медков. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 448 с.

58. Менегетти, А. Женщина третьего тысячелетия [Текст] : пер. с итал. /А.Менегетти. – М. :Онтопсихология, 2003. – 256 с.

59. Мерлин, В. С. Структура личности: характер, способности, самосознание [Текст] : учеб.пособие / В.С. Мерлин ; Перм. гос. пед. ин-т. – Пермь : Изд-во ПГПИ, 1990.–110 с.

60. Мид, Д. Г. Избранное [Текст] : сб. переводов / Дж. Г. Мид. – М. : РАН ИНИОН, 2009. – 290 с.

61. Минеева, О. А. Многомерное шкалирование психосемантических данных как прием исследования имплицитных теорий (на примере имплицитных теорий семьи) [Текст] / О. А. Минеева, А. Г. Лидерс // Психологическая диагностика. – 2007. – № 6. – С. 26-50.

62. Мишина, Т. М. Семейная психотерапия и динамика «образа семьи» [Текст] / Т. М. Мишина // Психогигиена и психопрофилактика : сб. науч. тр. / Ленингр. науч.-исслед. психоневролог. ин-т им. В. М. Бехтерева. – Л., 1983. – С. 21-26

63. Морозова, Е. А. Психология семейной ментальности у молодежи [Текст] : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.05 / Е. А. Морозова ; Рос.гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена. – СПб., 2010. – 47 с.
64. Мохова, С. Ю. Самосознание родителя в системе отношений с ребенком: кросскультурное исследование [Текст] : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / С. Ю. Мохова ; Дальневост. гос. ун-т путей сообщений. – Чита, 2004. – 21 с.
65. Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество [Текст] : учеб.для студентов вузов / В. С. Мухина. – М. : Академия, 1999. – 412 с.
66. Мы и наша семья [Текст] : кн. для молодых супругов / сост. В. И. Зацепин, В. Д. Цимбалюк. – М. : Молодая гвардия, 1985. – 367 с.
67. Навайтис, Г. А. Муж, жена и психолог [Текст] / Г. А. Навайтис ; Моск. психол.-социал. ин-т. – М.: Изд-во Моск. психол.-социал. ин-та ; Воронеж : МОДЭК, 1995. – 128 с.
68. Налчаджян, А. А. Социально-психологическая адаптация личности [Текст] / А. А. Налчаджян. – Ереван : Изд-во ЕрГУ, 1984. – 204 с.
69. Овчарова, Р. В. Психологическое сопровождение родительства [Текст] : учеб.пособие / Р. В. Овчарова. – М. : Ин-т психотерапии, 2003. – 319 с.
70. Окно в русскую частную жизнь: супружеские пары в 1996 году [Текст] / Я. Римашевская [и др.]. – М. : Академия, 1999. – 272 с.

71. Олпорт, Г. Становление личности [Текст] :избр. тр. / Г. Олпорт ; пер. с англ. Л. В. Трубицыной. – М. : Смысл, 2002. – 462 с.
72. Орлова, Т. Е. Игровой тренинг как средство воспитания отношений подростков [Текст] :автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Т. Е. Орлова ; Краснояр. гос. ун-т. – Красноярск, 1993. – 18 с.
73. Павлова, О. Н. Внутреннее пространство женственности и его актуализация в жизни современных женщин: психоаналитические аспекты [Текст]/О. Н. Павлова //Мир психологии. – 2009. – № 1. – С. 111-120.
74. Палилова, И. В. Совершеннолетние дети и родительская семья: вместе или отдельно? [Текст] / И. В. Палилова // Вестник общественного мнения. – 2003. – № 1 (67). – С. 63-67.
75. Пантилеев, С. Р. Самоотношение [Текст] / С. Р. Пантилеев // Психология самосознания: хрестоматия / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. – Самара, 2003. – С. 208-242.
76. Пезешкиан, Н. 33 и одна форма партнерства [Текст] : пер. с нем. / Н. Пезешкиан. – М. : Медицина, 1998. – 288 с.
77. Петровская, Л. А. Компетентность в общении [Текст] :социал.-психол. тренинг / Л. А. Петровская. – М. : Изд-во МГУ, 1989. – 216 с.
78. Платонов, К. К. Структура и развитие личности [Текст] / К. К. Платонов. – М. : Наука, 1986. – 256 с.
79. Поддубная, А. В. Структура и механизмы становления профессионального самосознания [Текст] / А. В. Поддубная. – М. : Изд-во МОСУ, 2003. – 125 с.

80. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования [Текст] : учеб.пособие для студентов вузов / под ред. Е. Г. Силяевой. – М. : Академия, 2002. – 178 с.
81. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека [Текст] / К. Роджерс ; пер. с англ. М. М. Исениной. – М. : Прогресс, 1994. – 480 с.
82. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии [Текст] / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 1999. – 705 с.
83. Рудестам, К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика [Текст] / К. Рудестам ; пер. с англ. Л. В. Трубицыной. – М. : Прогресс, 1993. – 368 с.
84. Рыбакова, Е. Н. Структурная организация самосознания матери [Текст] : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Е.Н. Рыбакова ; С.-Петерб. гос. ун-т – СПб., 2007.–270 с.
85. Савчук, А. В. Профессиональное самосознание в структуре интегральной индивидуальности учителя [Текст] :дис. ...канд. психол. наук : 19.00.01 / А. В. Савчук ; Перм. гос. пед. ун-т. – Пермь, 1999. – 196 с.
86. Сарджвеладзе, Н. И. Самоотношение личности [Текст] / Н. И. Сарджвеладзе // Психология самосознания : хрестоматия / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. – Самара, 2003. – С. 174-207.
87. Сатир, В. Как строить себя и свою семью [Текст] / В. Сатир ; пер. с англ. В. Н. Новикова. – М. : Педагогика-Пресс, 1992. – 190 с.
88. Скиннер, Р. Семья и как в ней уцелеть [Текст] / Р. Скиннер ; пер. с англ. Н. М. Падалко. – М. : Класс, 1995. – 272 с.

89. Соколова, Е. Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности [Текст] / Е. Т. Соколова. – М. : Изд-во МГУ, 1989. – 216 с.
90. Спиваковская, А. С. Психотерапия: игра, детство, семья [Текст] : в 2 т. / А. С. Спиваковская. – М. : Апрель-Пресс : Эксмо, 2000. – Т. 1. – 474 с.
91. Столин, В. В. Опросник самоотношения[Текст] / В. В. Столин, С. Р. Пантеев // Практикум по психодиагностике : психодиагност. материалы / под ред. А. А. Бодалева [и др.]. – М., 1988. – С. 123-130.
92. Столин, В. В. Уровни и единицы самосознания [Текст] / В. В. Столин // Психология самосознания: хрестоматия / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. – Самара, 2003. – С. 123-155.
93. Сысенко, В. А. Супружеские конфликты [Текст] / В. А. Сысенко. – М. : Мысль, 1993. – 280 с.
94. Тарновска-Якобец, У. Я. Особенности социализации детей с дистантным отцовством [Текст] : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / У. Я. Тарновска-Якобец ; Моск. гос. гуманит. ун-т. – М., 2006. – 47 с.
95. Тетерлева, Е. А. Смысловое переживание материнства как новообразование самосознания женщины [Текст] : дис.... канд. психол. наук : 19.00.01 / Е. А. Тетерлева ; Ин-т психологии РАО. – М., 2006. – 214 с.
96. Топоркова, Ж. В. Особенности этнического самосознания детей 6-10 лет в условиях межэтнического взаимодействия (на материалах исследования детей русской, мордовской и татарской этнических групп) [Текст] : дис. ... канд.

психол. наук : 19.00.07 / Ж. В. Топоркова ; Ин-т психологии РАО. – М., 1996. – 237 с.

97. Торохтий, В. С. Психология социальной работы с семьёй [Текст] : монография / В. С. Торохтий. – М. : Эксмо, 2003. – 427 с.

98. Устинова, Н. А. Внутриличностные детерминанты самосознания матери [Текст] : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Н. А. Устинова ; Урал. гос. ун-т им. А. М. Горького. – Екатеринбург, 2009. – 232 с.

99. Фримен, Д. Техники семейной психотерапии [Текст] / Д. Фримен ; пер. с англ. А. И. Копытина. – СПб. : Питер, 2001. – 384 с.

100. Харчев, А. Г. Современная семья и ее проблемы [Текст] : (социал.-демограф. исслед.) / А. Г. Харчев, М. С. Мацковский. – М. : Статистика, 1978. – 224 с.

101. Хорни, К. Женская психология [Текст] : пер. с англ. / К. Хорни. – СПб. : Вост.-Европ. ин-т психоанализа, 1993. – 224 с.

102. Хотинец, В. Ю. Этническое самосознание [Текст] / В. Ю. Хотинец. – СПб. : Алетейя, 2000. – 235 с.

103. Целуйко, В. М. Вы и ваши дети. Психология семьи [Текст] / В. М. Целуйко. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 448 с.

104. Человек в кругу семьи [Текст] : очерки по истории част. жизни в Европе до начала нового времени / под ред. Ю. Л. Бессмертного. – М. : Изд-во РГТУ, 2000. – 582 с.

105. Черников, А. В. Системная семейная терапия: интегративная модель диагностики [Текст] / А. В. Черников. – М. : Класс, 2001. – 117 с.

106. Чеснокова, И. И. Проблема самосознания в психологии [Текст] / И. И. Чеснокова. – М. : Ин-т психологии РАН, 1977. – 287 с.

107. Шаповаленко, И. В. Родительское отношение к ребенку: определение, типы и влияние на психическое развитие [Текст] / И. В. Шаповаленко // Семейная психология и семейная терапия. – 2004. – № 3. – С. 81-91.
108. Шахматов, И. Ф. Психическое старение: счастливое и болезненное [Текст] / И. Ф. Шахматов. – М. : Медицина, 1996. – 304 с.
109. Шмелев, А. Г. Острые углы семейного круга [Текст] : психология обыд. жизни / А. Г. Шмелев. – М. : Знание, 1986. – 208 с.
110. Шнейдер, Л. Б. Семейная психология [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов / Л. Шнейдер. – М. : Акад. Проект, 2005. – 768 с.
111. Эйдемиллер, Э. Г. Психология и психотерапия семьи [Текст] / Э. Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис. – СПб. : Питер, 1999. – 656 с.
112. Юнг, К. Г. О становлении личности [Текст] / К. Г. Юнг // Психология личности: хрестоматия / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. – Самара, 2002. – Т. 1. – С. 128-148.
113. Якимова, Е. В. Социально-психологические аспекты семьи и брака: теория и эмпирия [Текст] / Е. В. Якимова // Человек: Образ и сущность : ежегодник' 2007 : Семья: традиции и современные тенденции. – М., 2008. – С. 215–243.
114. Attachment Processes in couple and family therapy [Текст] / ed. by S. M. Johnson, V. E. Whiffen. – New York : Guilford Press, 2003. – 256 p.
115. Badinter, E. Mother love. Myth and reality [Текст] / E. Badinter. – New York : Macmillan, 1981. – 241 p.

116. Barker, P. Family Therapy: An Intimate History [Текст] / Ph. Barker // Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry. – 2006. – № 15 (1). – P. 40-45.
117. Becoming an Emotionally Focused Couple Therapist: the workbook [Текст] / ed. by S. M. Johnson, B. Bradley, J. Furrow. – New York : Bruner-Routledge, 2005. – 301 p.
118. Booth, T. J. Measurement, Classification and Prediction of Paradigm Adherence of Marriage and Family Therapists. [Текст] / T. J. Booth, R. R. Cottone // American Journal of Family Therapy. – 2000. – № 28 (4). – P. 329-346.
119. Bowen, M. Family therapy in clinical practice [Текст] / M. Bowen. – New York : Jason Aronson, 1978. – 178 p.
120. Buss, D. Evolutionary psychology [Текст] / D. Buss. – Boston :Allin and Bacon, 1999. – 256 p.
121. Doherty, W. Bad Couples Therapy and How to Avoid It: Getting past the myth of therapist neutrality [Текст] / W.Doherty // Psychotherapy Networker.– 2002. – № 26.– P. 26-33.
122. Epsten, S. The self – concept revisited: or a theory of a theory [Текст] / S. Epsten // American psychologist. – 1997. – № 28 (5). – P. 389-412.
123. Keim, J. Structural-strategic marital therapy [Текст] / J. Keim, J. Lappin // Clinical Handbook of Couple Therapy / ed. by A. S. Gurman., N. S. Jacobson. – New York, 2002. – P. 86-117.
124. Lamb, M. E. Sibling relationships. Their nature and significance across the lifespan [Текст] / M. E. Lamb, S. Smith. – New York :Hilldale, 1982. – 381 p.



125. Melito, R. Values in the role of the family therapist: Self determination and justice [Текст] / R. Melito // Journal of Marital and Family Therapy. – 2003. – № 29 (1). – P. 3-11.
126. Narchal, L. Family size and its effect on personality and adjustment [Текст] / L. Narchal // Journal of psychology. – 1986. – № 30 (3). – P. 156-160.
127. Noller, P. The Adolescent in the Family [Текст] / P. Noller, V. Callan. – New York :Koutledge, 1991. – 231 p.
128. Plomin, R. Development genetics and psychology [Текст] / R. Plomin. – London :Robsoh books, 1986. – 212 p.
129. The Ethics of Relationality: The Moral Views of Therapists Engaged in Marital and Family Therapy [Текст] / ed. by J. Wall, T. Needham, D. S. Browning // Family Relations. – 1999. – № 48 (2). – P. 139-149.
130. Winegar, N. L. An Introduction to Marriage and Family Therapy [Текст] / N. L. Winegar, L. Hecker, J. L. Wetchler. – Philadelphia : Haworth Press, 2003. – 151 p.